



野菜を食べよう! ~6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」~

大阪市民は野菜が1日約100g足りません! 健康づくりと生活習慣病予防のために、野菜を1日350g以上食べましょう。

こんな方は野菜不足の傾向

- 外食が多い
- 食事の回数が少ない
- 食事の品数が少ない
- 食事に時間をかけない



野菜不足が引き起こす体への影響

- 肥満
- 便秘 など

野菜ジュースではなく、野菜を食事として「食べる」ことの効果

食事全体の摂取エネルギーが減る

→ 肥満予防になる

噛む回数が増える

→ 食事時間が延び、肥満予防になる

→ 脳の活性化・歯の健康につながる

特に! 食事の時、野菜から先に食べると...

→ 血糖値の急上昇が抑えられ、糖尿病予防と血糖コントロール効果がある

→ 満腹感が得られ、食べ過ぎが抑制され肥満予防になる



保健企画 2階22番 ☎4809-9882

健康掲示板

● 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 予約不要

日時	場所	対象	費用
7月4日(土) 9:30~11:00	区役所出張所 (東淡路4-15-1)	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方	無料
7月15日(水) 9:30~11:00	区民ホール (区役所3階)	(持ち物) 受診券・保険証・特定健診個人票	

● 各種検診(健診) 保健福祉センター(区役所2階)で実施

内容	日時	対象	費用	
要予約	胃がん検診 年度内にどちらか1回のみ受診	内視鏡検査*1	取扱医療機関にお問い合わせください	1,500円
		エックス線検査		500円*2
	大腸がん検診	予約の際にお問い合わせください	40歳以上の方	300円
	肺がん検診		無料	
	エックス線		400円	
	乳がん検診	超音波検査*1	30~39歳の女性	1,000円
	子宮頸がん検診*1	マンモグラフィ	40歳以上の女性 (昭和奇数年生まれの方)	1,500円
20歳以上の女性 (昭和奇数年、平成偶数年生まれの方)			400円	
骨量検査		18歳以上の方	無料	
予約不要	結核健診	6月16日(火) 10:00~11:00	15歳以上の方	無料

*1 医療機関で受診。 *2 医療機関での受診は、1,500円。
*3 かかたん検査の対象者には条件があります。

保健企画 2階22番 ☎4809-9882

安全・安心

水あそびを安全に楽しむために

不注意や無謀な行動、危険な悪ふざけが水難事故につながります。水の事故を防いで安全に楽しむために以下のことに気をつけましょう。

危険な場所を確認し、近づかない

「危険」「遊泳禁止」などの掲示や標識をよく確認しましょう。

健康状態が悪い時やお酒を飲んだ時は泳がない

子どもだけでは遊ばせない

水深が浅い場所でも子どもが転倒して溺れたり、波にさらわれたりすることがあります。子どもが水あそびをするときは、必ず大人が付き添い、目を離さないようにしましょう。

東淀川消防署 ☎6320-0119

ちょこっと防災

~ローリングストックで非常時に備えよう~

ご家庭で備蓄している食料品や飲料水の賞味期限や消費期限は切れていませんか?

食料品や飲料水の備蓄品は、気が付けば期限が切れて廃棄しないといけなくなったり、また買い足しを忘れてしまいます。そこで「ローリングストック」をおすすめします。

ローリングストックとは、「普段から少し多めに食材・加工品を買い、使ったら使った分だけ買い足す」という方法です。無理なく始められるこの方法、試してみたいでしょうか?



安全安心 1階8番 ☎4809-9820

保健師の健康一口メモ No.93

梅雨の熱中症に要注意! 一足早めの対策を!

熱中症は真夏の炎天下で発症するイメージがありますが、実は梅雨が始まり、湿度が高く蒸し暑い時期にも発症します。

~梅雨に熱中症が起こりやすい理由~

- 湿度が高い場所では、汗が蒸発しにくく、身体から熱を放出しにくい
- 暑さに身体が慣れていない時期

こんな症状に注意!

- めまい ● 立ちくらみ ● 手足のしびれ ● 倦怠感
- 筋肉のこむら返り ● 頭痛 ● 吐き気 ● 嘔吐

熱中症予防のために...

- こまめに水分補給、こまめに休憩
- 綿や麻などの暑さのこもらない涼しい服装
- 屋外では帽子や日陰を利用して、暑さを避ける
- エアコンや扇風機を活用、風通しを良く

健康相談 2階24番 ☎4809-9968

「アポ電」に注意! ~自宅の固定電話の防犯対策をしましょう~

「息子」「警察官」「百貨店店員」等をかたるアポ電が多発しています。アポ電は自宅の固定電話にかかってくる。固定電話の防犯対策をして「アポ電」に出ないようにしましょう。

それでも電話に出てしまい、相手が

- 風邪をひいて声がおかしい
 - 携帯電話の番号が変わった
 - 犯人が持っていた名簿にあなたの名前がある
 - あなたのクレジットカードが使用されている
- といった話、お金に関する話をしてきたら一旦電話を切りましょう!

安全安心 1階8番 ☎4809-9819
東淀川警察署 防犯係 ☎6325-1234

おすすめ 防犯機能付電話機などの使用

防犯機能付電話機



自動録音や自動着信拒否など様々な機能が付いた電話機があります

自動録音機



コールの前に「通話内容を録音します」などと警告アナウンスを流します

自動着信拒否機



迷惑電話番号を自動で判別して着信を拒否します

留守番電話機能の活用



親機の「留守」ボタンを押すだけで簡単に設定できます

- 在宅中でも留守番電話機能を必ず設定しましょう
- 留守番電話に切り替わるコール数を少なく設定しましょう

広告

