



# 健康

## 健康づくり教室「健康食品と薬両方と上手につきあう方法」を開催します

無料 要申込

健康食品には、薬との組み合わせによっては薬の効果が減ってしまったり、強く出すぎたりすることがあります。薬と健康食品を上手に組み合わせることでより健康な生活を送れるよう、その方法についてお伝えします。

- 日時 10月14日(水) 14:00～
  - 場所 東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)
  - 申込 区医師会まで電話にて(☎6320-2226)
  - 定員 20名(先着順)
- マスク着用・アルコール消毒と体温チェック有

保健企画 2階22番 ☎4809-9882

## こころの健康サポート情報

### 地域生活向上教室 無料 要予約

統合失調症等精神疾患をお持ちの方が、基本的な生活習慣を整え、社会生活に必要な健康管理やコミュニケーションスキルを身につけ、地域で自分らしく安定した生活ができることをめざしています。お気軽にお問い合わせください。

実施日時 毎月第4木曜日 9:40～11:40

場所 区役所2階



健康相談 2階24番 ☎4809-9968

## 第52回東淀川区ハイキング大会

区内の見所、名前は知っているけれど行ったことがなかったりしませんか? 自由なコース、自由なペースで、クイズやゲームを楽しみながら、秋の区内を歩き回りましょう!

日程 11月8日(日)雨天決行(7:00時点で大阪市内に警報(気象)が発令されている場合は中止)

集合時間 9:00～9:30受付 (受付済次第、各自スタート) ※受付時にルール説明と検温を行います

集合場所 区役所玄関前(区役所内に自動車・バイクの駐車はできません)

対象 区内に在住・在勤の方

定員 200名(募集人員に達し次第、締切) ※中学生以下は保護者同伴

費用 500円(申し込み締め切り後の取消、返金は不可)

服装 ハイキングに適した靴、服装で参加してください。(雨具等は各自で持参)

行先 東淀川区西エリア(啓発・西淡路・淡路・東淡路・菅原・下新庄) 目的地・通過ポイントは自由に選んでいただけます。(中島惣社、柴島神社他)

申込方法 10月25日(日)までにお近くの東淀川区体育厚生協会の各支部長・町会長にお申し込みいただくか、下記の期間中に区役所1階 エレベーターホール前でも受付を行います。

10月23日(金)9:30～18:30 / 10月24日(土)9:30～18:30 / 10月25日(日)9:30～17:30

※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から受付時の検温の実施や密にならないよう開会式などは実施しないといった対策を講じます。当日37.5度以上の方は参加いただけません。マスク着用での参加にご協力をお願いします。大阪コロナ追跡システムを利用します。

東淀川区体育厚生協会 ☎090-5464-8728(石田)

## 保健師の健康一口メモ No.97

### 自分のために、大切な家族のために… 受けていますか? 女性のがん検診

女性特有のがんには、乳がんと子宮がんがあります。乳がんは女性がかかるがんの中で最も多く、生涯に乳がんにかかる女性は12人に1人とわれています。子宮頸がんは若い世代に多く、20代後半から増え、40代でピークになります。早期発見・早期治療できれば治癒の確率も高くなるため、がん検診がとても重要です。

対象	検査内容	費用	実施場所
<b>乳がん</b>			
30～39歳の女性 (1年に1回)	超音波検査	1,000円	取扱医療機関
40歳以上の女性 (2年に1回)	マンモグラフィ検査	1,500円	保健福祉センター 取扱医療機関
<b>子宮頸がん</b>			
20歳以上の女性 (2年に1回)	子宮頸部細胞診検査	400円	取扱医療機関

### 精密検査も必ず受けましょう!

検診は受けたら終わりではありません。「詳しい検査が必要」となったら、自覚症状がなくても必ず専門医による精密検査を受けましょう。



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
10月 3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 持ち物 受診券・保険証・特定健診個人票	無料
10月21日(水)9:30～11:00	区民ホール (区役所3階)		
10月25日(日)9:30～11:00	豊里南小学校 (豊里5-12-41)		

### ●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	50歳以上の方 ※受診は2年に1回(注)内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診(内視鏡検査、エックス線検査とも)を受診できません。	1,500円
		エックス線検査		
	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		エックス線	無料
			かくたん検査*3	400円
	乳がん検診	30～39歳の女性	1,000円	
	子宮頸がん検診*1	40歳以上の女性 (昭和奇数年生まれの方)	1,500円	
骨量検査	20歳以上の女性 (昭和奇数年、平成偶数年生まれの方)	400円		
予約不要	結核健診	18歳以上の方	無料	
		10月27日(火)・11月2日(月) 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 かく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



### 健康レシピ 令和元年度学校給食 献立コンクール 最優秀献立

## 豚ミンチとニラのそぼろ丼

材料【4人分】 エネルギー 141kcal(具のみ1人分)

ご飯……………適量 にんにく……………1/2片  
 豚ひき肉……………200g サラダ油…………… 小さじ1/2  
 たまねぎ……………1個 料理酒…………… 小さじ1  
 ニラ……………1/2束 砂糖…………… 大さじ1  
 にんじん……………中1/2本 濃口しょうゆ… 大さじ1  
 しょうが……………1片 薄口しょうゆ… 大さじ1

- 作り方**
- 鍋にサラダ油を熱し、みじん切りにしたしょうが、にんにくを香りよく炒め、豚ひき肉を加えて炒める。さらに細切りにした、にんじん、たまねぎを順に加えてよく炒める。
  - ①で味付けし、2cm幅に切ったニラを加えて炒める。
  - 器にご飯を盛りつけ、その上に②をかける。

**ワンポイント** 学校給食では、オクラのみそ汁、冷凍みかん、牛乳の組み合わせで登場しました。季節の野菜を使ったみそ汁や果物を組み合わせぜひご家庭でもお試しください。

【提供】東淀川区食育推進ネットワーク (大阪市学校給食献立より)  
【作成】東淀川区食生活改善推進員協議会(十五会)  
保健企画 2階22番 ☎4809-9882

広告

