



保健師の健康一口メモ No.98



できることからはじめよう! 糖尿病予防



日本の糖尿病人口は、予備群を含めると2000万人といわれています。初期は無症状のことが多く、気づかないうちに病状が進行します。失明や人工透析、下肢切断、動脈硬化の進行による心臓病や脳卒中など、命に関わる様々な合併症を引き起こす怖い病気です。

糖尿病予防には生活習慣の見直し、重症化予防には健診による早期発見・早期治療が大切です! 大阪府では皆さんの健康づくりを応援するためのアプリ「アスマイル」をご用意しています。健康活動を記録することで健康管理だけでなく、ポイントが貯まって電子マネーが当たるなど、うれしい機能付きです。ぜひご利用ください!



健康相談 2階24番 ☎4809-9968

食生活を整えよう

- 栄養バランスの良い食事を ●飲酒はほどほどに
●朝食をしっかり食べて夕食は控えめに
●野菜から、ゆっくり噛んで、腹八分目

体を動かそう

- 今より1000歩(約10分)歩数を増やしましょう

ストレスをためない

- 自分に合ったストレス発散法をみつけましょう
●良質な睡眠をとしましょう

適正体重を保とう

- 適正体重=身長(m)×身長(m)×22\*
\*BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))
BMIは18.5~25未満が適正値ですが、22が最も病気になりにくいといわれています。



定期健診(特定健診・職場健診)を受けましょう

この数値は糖尿病かも…(医療機関受診の目安)

- 空腹時血糖(食後8時間)126mg/dL以上 または
HbA1c(過去1~2か月間の血糖値の平均)6.5%以上

健康診断で3000ポイント! おトクな健康アプリ 「アスマイル」をご利用ください!



大阪府が提供する「おおさか健活マイレージアスマイル」は、府民の健康づくりをサポートするアプリです。朝食を食べる、歩く、歯を磨く、健診を受けるなどの毎日の健康活動でポイントが貯まり、貯まったポイントで飲み物や電子マネー等が当たる抽選に参加できます。また、40歳以上の大阪市国民健康保険加入者の方は「特定健診」・「1日人間ドック」・「健康づくり支援事業」を受診すると、初回3,000円相当分の電子マネー等と交換できるポイントがもらえます。詳しくは公式HP「おおさかアスマイル」でご確認ください。

健康相談 2階24番 ☎4809-9968



人と動物共に住み良い街づくりのために ~「街ねこ」活動について~

野良猫も「命」あるものという考え方にに基づき、地域住民と野良猫が共生するために、その地域にお住まいの皆さんの合意と協力のもと、地域の野良猫に不妊去勢手術を行い、一代限りの命となった猫達を地域の猫として地域の皆さんが主体となって適正に管理していく取り組みを「地域猫」(大阪市では「街ねこ」と呼んでいます。)活動といえます。大阪市では、この「街ねこ」活動のお手伝いをしていますが、活動協力者には ●3名以上(うち1人は地域住民)のグループを作ること ●地域の代表となる方の合意を得ること ●猫の不妊手術1匹につき、2500円を負担いただくこと等をお願いしています。地域の皆さんには取り組みの趣旨にご理解いただき、温かく見守っていただくようお願いいたします。

生活環境 2階23番 ☎4809-9973

こころの健康サポート情報

家族の方がうつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、本人への接し方を考えたり、同じ病気を持つ家族の方と語り合ってみませんか。

無料

要申込

対象 市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

内容 【1日目】「うつ病の理解と治療について」精神科医師による講義、家族交流会
【2日目】「家族の対応について」精神科医師による講義、家族交流会

実施日時 ●平日コース
【1日目】11月18日(水)13:30~15:30
【2日目】12月16日(水)13:30~15:30
●休日コース
【1日目】令和3年1月16日(土)14:30~16:30
【2日目】令和3年1月23日(土)14:30~16:30

場所 大阪市こころの健康センター(大阪市都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階)

定員 20名(先着順)

健康相談 2階24番 ☎4809-9968

健康レシピ

野菜たっぷりビビンバ



- 材料【2人分】 エネルギー(1人分) 328kcal
ご飯.....270g
牛肉.....100g
砂糖.....小さじ2
しょうゆ.....小さじ2
もやし.....80g
ごま油.....小さじ1弱
干し椎茸.....0.4g
干し椎茸.....4g
砂糖.....大さじ1/2
みりん.....小さじ1弱
しょうゆ.....大さじ1/2強
だし汁.....大さじ2と2/3
ほうれん草.....80g
砂糖.....小さじ1
みりん.....小さじ1/2
しょうゆ.....小さじ1
だし汁.....小さじ1強
にんじん.....16g
大根.....60g
米酢.....大さじ2と2/3
砂糖.....大さじ1と3/4
塩.....1g

作り方
1 牛肉は食べやすい大きさに切り、調味料と炒める
2 もやしは蒸して水気をしぼり、調味料であえる
3 干し椎茸を水で戻し、細切りにして鍋に入れて調味料で炊く
4 ほうれん草は1.5~2cm幅に切り、茹でて水気をしぼり、調味料であえる
5 にんじんと大根はせん切りにして塩でもみ、調味料に漬ける
6 ご飯の上に1~5の具材をいりどり良く盛りつける
【提供】東淀川区食育推進ネットワーク
(福)水仙福祉会 風の子保育園
【作成】東淀川区食生活改善推進員協議会(五十三会)
保健企画 2階22番 ☎4809-9882

安全・安心

ちょこっと防災 ~お薬の備え~

いざという時の備えといえば、忘れてはいけないのが「薬」です。大規模災害が発生すると、医薬品の供給が遅れ、薬の入手に時間がかかる恐れがあります。非常持ち出し袋や、普段持ち歩いている鞆などに、「常備薬」を入れておきましょう。コロナ禍では、体温計やマスクなど感染症対策に必要なものも、できる限り準備しておきましょう。



安全安心 1階8番 ☎4809-9820

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

Table with 4 columns: 日時, 場所, 対象, 費用. Includes dates 11月23日 and 12月24日, location 区民ホール, and fee 無料.

●各種検診(健診) 保健福祉センター(区役所2階)で実施

Table with 4 columns: 内容, 日時, 対象, 費用. Lists various cancer and health checkups with their respective fees and conditions.

\*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

広告

