



保健師の健康一口メモ No.101

風しんに注意しましょう!



風しんは感染力の強い病気で、発疹、発熱、リンパ節の腫れなどを起こします。大人になってから感染すると長期化や重症化することもあります。妊婦、特に妊娠初期の女性が感染するとお腹の赤ちゃんも感染し、「耳が聞こえにくい」、「心臓に病気がある」、「発達がゆっくりしている」など先天性風しん症候群にかかってしまうことがあります。

詳細はこちら



健康相談 2階24番 4809-9968

抗体検査について

予防接種歴が不明など、自分が免疫を持っているかわからない場合は、抗体検査で確かめましょう。次の方は無料で検査を受けられます。

- 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性
●妊娠を希望する女性とその配偶者 ●妊婦の配偶者

予防接種について

子どもの定期予防接種 無料

2回の接種(生後12~24か月、小学校就学前の1年間)で98~99%の子どもに免疫がつきます

第5期定期接種 無料

対象 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で抗体価の低い方

定期接種以外【一部接種費用助成あり】

対象 ●妊娠を希望する女性とその配偶者のうち抗体価の低い方
●妊婦の配偶者のうち抗体価の低い方

第35回東淀川区健康マラソン大会 中止のお知らせ

3月7日(日)の開催に向け、大会関係者と開催に向けた検討を進めてまいりましたが、国内では新型コロナウイルス感染症拡大が続いている状況であり、参加者の皆さん、スタッフ、ボランティアの方々、沿道で応援される区民の皆さんの健康と安全を最優先に考えた結果、大会を開催することは困難であると判断し中止することを決定いたしました。今後とも、これまで以上に皆さんに親しまれ愛される、安心して安全なマラソン大会をめざし、誠心誠意取り組んでまいりますので、引き続き、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

東淀川区体育厚生協会 事務局 石田 4809-5464-8728(携帯)

こころの健康サポート情報

家族教室 無料

統合失調症で治療中の方のご家族を対象に実施します。病気の情報が少なく不安に思ったり、ご本人への接し方について迷うことはありませんか?教室では講師から病気や対応方法等について学んだり、日頃の悩みについてご家族同士で一緒に考えたりアイデアを出し合うミーティングを行っています。一人で悩まないで、まずは病気を知って語り合いましょ!お気軽にお問い合わせください。

実施日 毎月第4火曜日 14:00~16:00

場所 区役所出張所3階(東淡路4-15-1)

健康相談 2階24番 4809-9968



健康レシピ

菜の花と たこのペペロンソテー



材料【2人分】 エネルギー 63kcal(1人分)

- 菜の花 100g
ゆでだこ 30g
プチトマト 4個
エリンギ 1本
オリーブオイル 少々
にんにく 1/2欠片
酒 大さじ1
塩 ひとつまみ
こしょう 少々

作り方

- 1 菜の花は5cmくらいの長さに切って軽く下茹でする。
2 にんにくはみじん切り、プチトマトは半分、エリンギは3cmくらいの棒切り、ゆでだこはスライスする。
3 フライパンにオリーブオイルとにんにく(お好みで唐辛子)を入れ、中火で熱する。
4 菜の花、ゆでだこ、エリンギと酒を入れ炒める。
5 火が通ればプチトマトを入れ軽く炒め、塩・こしょうで味を調える。

【提供・作成】東淀川区食育推進ネットワーク(社会福祉法人大阪自彊館メゾンリベルテ)

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

Table with 4 columns: 日時, 場所, 対象, 費用. Content: 2月3日(水)・3月7日(日) 9:30~11:00, 区民ホール(区役所3階), 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

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. Content: 胃がん検診, 大腸がん検診, 肺がん検診, 乳がん検診, 子宮頸がん検診, 骨量検査, 結核健診

※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

安全・安心

特殊詐欺対策は万全ですか!!

防犯機能付電話機は、被害防止に有効です!! 「息子」「警察官」「区役所職員」等を名乗る詐欺のアポ電が多発しています。犯人からの電話は自宅の固定電話にかかってくる。対策は簡単です! 固定電話に防犯機能付電話機を取り付けるなどして、知らない電話に出ないようにしましょう!

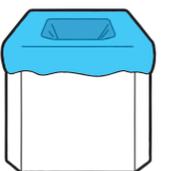
防犯機能付電話機などの使用

防犯機能付電話機, 自動録音機, 自動着信拒否機. Includes images and descriptions of each device.

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

ちょこっと防災 ~災害時のトイレ編~

災害時の備えで忘れがちなのがトイレです。わたしたちは排泄を我慢できません。自宅で避難ができる場合でもトイレが使えないことも考えられますので、災害用トイレ等を備えておきましょう。



安全安心 1階8番 4809-9820

広告

