



### 第53回東淀川区ハイキング大会

東淀川区内の東エリア内、各公園を目標に、自由なペースで、クイズを楽しみながら秋の区内を散策しましょう!

**日程** 11月14日(日)雨天決行(午前7時時点で大阪市の警報(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(受付後、各自スタート)  
※受付時に各自ヘ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(雨具等は各自で持参)

**行先** 東淀川区東エリア

(小松・瑞光・大隅・大桐・大道南・豊新・豊里)

目的地・通過ポイントは自由に選んでいただけます。

**申込** 10月24日(日)までにお近くの東淀川区体育厚生協会の各支部長・町会長に申し込み。または下記

期間に区役所1階エレベーターホール前で受付。

10月22日(金)・23日(土)9:30~18:30

10月24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。※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては中止となる場合があります。

東淀川区体育厚生協会

☎090-5464-8728(石田)

### 今年度の「みんなの健康展」は中止します

「みんなの健康展」は、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、来場者および関係者の皆さんの健康・安全面を第一に考慮した結果、開催を中止します。何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

東淀川区保健企画 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26日(火)9:30~11:00	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
10月30日(土)9:30~11:00	豊里南小学校(豊里5-12-41)	持持物 受診券・個人票・保険証	

#### ▶ 各種検診(健診)

内容	対象者 *1	費用	日時		
大腸がん検診	40歳以上の方	300円	予約の際に お問い合わせ ください		
肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上の方		無料	
	かくたん検査	50歳以上の方*2		400円	
乳がん検診	超音波検査*3	30~39歳の女性		1,000円	
	マンモグラフィ	40歳以上の女性(前年度未受診の方)		1,500円	
骨粗しょう症検診	18歳以上の方	無料		取扱医療機関に お問い合わせ ください	
胃がん検診	胃部エックス線検査*3	40歳以上の方			500円
	年度内に どちらか 1回のみ受診	内視鏡検査*3			50歳以上の方 ※受診は2年度に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。
子宮頸がん検診*3	20歳以上の女性(前年度未受診の方)	400円			10月5日(火)・ 11月30日(火) 10:00~11:00
前立腺がん検診*3	50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性	1,000円			
予約 不要	結核健診	15歳以上の方	無料		

\*1 年齢は、令和4年3月31日時点の年齢。  
\*2 かくたん検査の対象には要件があります。  
\*3 医療機関で実施。

東淀川区保健企画 2階22番 ☎4809-9882

携帯電話等を利用した行政オンラインシステム  
からでも集団検診の予約が可能です。  
オンラインでの予約には事前に登録が必要です。



## 保健師の健康一口メモ No.109 乳がんのセルフチェックをやってみよう!

現在、女性のがん罹患率の中で1位は乳がんであるとされており、罹患者数は徐々に増加してきています。しかし、その一方で早期発見することで治すことのできる可能性が高いがんであるとも言われています。早期発見するためにも、普段から自己検診を行うことや定期的に乳がん検診を受診することが重要となります。セルフチェックを行う際は、月経がある方は月経終了後1週間経ったあとくらい、閉経後は日にちを決めて毎月やってみてください。

### セルフチェック方法

#### ①まず、見よう!

上半身を鏡に映した状態で、両腕を上げて左右の状態を見てみましょう。

- 乳房の皮膚や乳首にふくらみ、ひきつれ、くぼみ、湿疹のような赤いただれはありませんか?
- 左右の乳房の形や高さに違いはありませんか?

#### ②手でさわろう!

仰向けに寝て乳房の内側、外側、わきの下、乳頭を指の腹で触って確認してみましょう。

- しこりや腫れのようなものはありますか?
- 乳頭を軽くつまんだ時に血のような分泌物がある感じはありますか?

上記のような症状を見つけたら、すぐに乳腺外来のある医療機関を受診するようにしてください。

乳がんと同様に子宮頸がんもがん検診を行っています。

がん検診については  
こちら



東淀川区保健企画 2階24番 ☎4809-9968

### 認知症コラム

東淀川区各地域包括支援センターの認知症取り組み紹介

### 10月は 北部地域包括支援センターです

北部地域包括支援センターでは2つの中学校区を担当し、『介護者家族の会』を毎月開催しています。

**開催場所** 【井高野中学校区】北部地域包括支援センター 【瑞光中学校区】市宮南江口集会所

認知症のことなど介護に役立つ情報を提供し、ご好評をいただいています。最近では男性介護者の相談も増え、不定期ですが男性介護者限定の会も別枠で開催しています。“介護は抱え込まないで”をモットーに、気軽に相談できる場になればと考えていますので、参加をご希望の際はいつでもご相談ください!

東淀川区北部地域包括支援センター ☎6349-5001



材料(2人前) エネルギー(1人分) 420kcal

- 里芋……………150g (小さいものなら10個程度)
- 食塩……………(塩もみ用)
- レンコン……………80g
- 玉ねぎ……………1/2個
- トマト……………1/2個
- 大葉……………2枚
- ホワイトソース………290g (市販品1缶)
- 牛乳……………80ml
- 塩こしょう……………小さじ2 (市販品)
- ※なければ味噌…小さじ2
- とろけるスライスチーズ…1枚
- バター……………大さじ1

### 作り方

- 1 里芋は皮をむき小さいものなら半分、大きいものなら1/4程度に切る。
- 2 レンコン、玉ねぎは皮をむきスライス、トマトはスライス、大葉は刻んでおく。
- 3 ①に塩をしてもみ、水洗いをしてぬめりを取ってから電子レンジで5分から6分加熱する。
- 4 加熱したフライパンにバターを入れ、レンコンと玉ねぎを軽く炒める。
- 5 ④にホワイトソース、牛乳、里芋を加え、沸騰するまで焦げないように混ぜ、塩こしょうを加える。
- 6 耐熱容器に⑤を流し入れ、スライスチーズをのせてオーブントースターで加熱。チーズに焦げ目が付いたら取り出し、最後に大葉をちらす。

【提供・作成】東淀川区食育推進ネットワーク (大阪自彊館 障がい者支援施設 メゾン リバレーテ)

東淀川区保健企画 2階22番 ☎4809-9882

## 安全・安心

自転車盗難・ひったくり・交通安全対策は万全ですか!! 無料 (申込不要)

### 毎月11日は、安全・安心まちづくりの日

自転車盗難・ひったくり等各犯罪被害防止と交通安全に向けて安全・安心まちづくりキャンペーンを実施します!

- 自転車ワイヤーロックの配布
- 自転車の前カゴにひったくり防止カバー取り付け
- 交通安全に関するティッシュ及び反射板の配布

**日時** 10月11日(月)11:00~整理券を配布します (雨天中止) **〈先着100名〉**

※自転車で待機してください。必ず自転車でご来ください。※コロナ禍の影響により、緊急事態宣言が発出されている場合は、中止します。

**場所** 区役所前

東淀川区安全安心 1階8番 ☎4809-9819

広告

広告

