



特定検診の受診はお早めに! ~40歳以上の方は無料で受診できます~

大阪市国保では、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しています。

【受診券について】
保険年金 1階6番 TEL 4809-9956
【健診内容・健診場所について】
保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

こころの健康サポート情報

精神保健福祉相談 無料

身近な相談窓口として、精神保健福祉相談員や保健師が、心の健康相談を実施しています。

実施日 平日9:00~17:30
健康相談 2階24番 TEL 4809-9968



- 厚揚げ 50g, 豚肉 25g, キャベツ 20g, 玉ねぎ 15g, しめじ 10g, ピーマン 5g, 赤パプリカ 5g, 白ねぎ 1.5g, ごま油 2g, 塩 0.6g, スープの素 0.4g

作り方
1 厚揚げは油抜きし、そぎ切りにする。豚肉は適当な大きさに切る。玉ねぎ・キャベツは短冊切り、ピーマン・赤パプリカはせん切り、しめじは石づきをとり、小さく切る。白ねぎはみじん切りにする。
2 鍋にごま油・白ねぎを入れて火にかけ、豚肉・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ・しめじを炒める。
3 2に厚揚げを加え、厚揚げに火がとおれば、塩・スープの素で味付けする。

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

映画会のご案内 無料

認知症になっても、周りの人の関りでその人らしく生きることができます。映画をとおして、認知症に関する理解を深めてみてください。

上映映画『長いお別れ』
“だいじょうぶ。記憶は消えても、愛は消えない。”
認知症と診断され、少しずつ記憶を失っていく父との7年間を描いた映画です。

日時 1月18日(火)14:00~16:30
場所 区民ホール(区役所3階)
定員 150名(事前申し込み制)
対象 在住・在勤の方
申込 1月4日9:00~申し込み開始
※当日の検温で37.5℃以上の場合は入場できません。

東淀川区地域包括支援センター
TEL 6370-7190

保健師の健康一口メモ No.112

あなたの適正体重をご存じですか?

~肥満の予防・対策で健康に~

BMI=体重(kg)÷身長(m)²

肥満は生活習慣病を引き起こす原因になります。肥満度を表す指標として用いられるのがBMIです。

BMIのみかた
18.5未満 やせ
18.5~25未満 標準
25以上 肥満



適正体重を維持するためには?

食事と運動のバランスを見直し、生活習慣を改善して、肥満を予防・改善しましょう!

健康相談 2階22番 TEL 4809-9968

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. 1月15日(土)・25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

各種検診(健診)

Table with 5 columns: 内容, 対象者, 費用, 日時, 備考. Includes items like 大腸がん検診, 肺がん検診, 乳がん検診, etc.

※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。

健康企画 2階22番 TEL 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。



安全・安心

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

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 1月11日(火)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。必ず自転車で来てください。
※コロナ禍の影響により、緊急事態宣言が発出中の場合は、中止します。
場所 区役所前 安全安心 1階8番 TEL 4809-9819

備えはできていますか? 災害は待ってくれません!

自然災害の発生を防ぐことはできませんが、事前の備えによって被害を少なくすることはできます。自分自身や大切な人を守るためにも、日頃から備えておきましょう。

- 家具の安全対策: 家具などが倒れてもけがをしないように、配置を見直したり、固定をしましょう。
飲食料の備蓄: 日頃から食料や飲料を多めに買いそろえ、使ったら買い足す『ローリングストック』で1週間分を目安に備えましょう。
災害用トイレの確保: 災害時はトイレが使えなくなることがありますので、備えておきましょう。
ライフラインの代替: ライフラインが止まってしまうことも想定し、備えておきましょう。



安全安心 1階8番 TEL 4809-9820

広告

