



健康

第37回東淀川区健康マラソン大会

日時 3月12日(日)《雨天決行》
 AM8:00時点で市内に何らかの警報発令時は中止

受付時間 男子5キロ 9:30~10:20(スタート10:30)
 女子5キロ 10:30~11:20(スタート11:30)
 男女3キロ 11:30~12:20(スタート12:30)
 男女1キロ 12:00~12:50(スタート13:00)
 (時間厳守) ※開会式・閉会式は行いません。

コース 淀川右岸河川敷 **定員** 300名

集合場所 淀川右岸河川公園 豊里大橋付近(上流側)

参加資格 区内在住・在勤・在学の方(5キロ・3キロは中学生以上。1キロは制限なし。)※高校生以上の陸上競技部在籍者はオープン参加

参加費 【事前申込】1人800円(中学生は400円)
 (1キロ・オープン参加者は1人200円)
 【当日申込】1人1,000円(中学生は500円)
 (1キロ・オープン参加者は1人300円)

申込 申込書に参加費を添え、事前申込期間内に直接申し込みか、または体育厚生協会支部長まで。
 【事前申込】区役所1階 エレベーター前にて
 2月17日(金)・18日(土)9:30~18:30
 2月19日(日)9:30~17:30
 【当日申込】大会本部 受付まで

※天災(警報等)、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、大会が中止になる可能性があります。

東淀川区体育厚生協会 事務局 石田
 ☎090-5464-8728(携帯)

こころの健康サポート情報

①アルコール相談・②酒害教室

「アルコールをやめないといけないのにやめられない」等、アルコール問題でお困りの本人・家族・支援者の方からの相談をお受けして、専門医療機関や専門医の相談・通所施設・支援者等におつなげします。どなたでもご利用・ご参加ください。

① **実施日** 月~金曜日(祝日を除く)9:00~17:30
場所 区役所2階 **できれば予約してください。**

② **実施日** 毎月第1水曜日14:00~16:00
場所 区役所出張所3階
内容 精神保健福祉士の話、参加者の体験談

健康相談 2階24番 ☎4809-9968

※感染症流行状況によって中止となることがあります。

心・体の健康と防災セミナー2022 無料

区民の健康増進と区民同士の交流づくりを目的に、心・体の健康と防災セミナーを開催します。一つだけでも受講可能です!お気軽にご参加ください!

日時 ①2月3日(金)11:00~(開場10:30)
 ②3月1日(水)11:00~(開場10:30)

場所 大阪経済大学 70周年記念館

内容 ①災害に備えるこころの健康
 ②子は宝、お母さんも地域の宝

対象 どなたでも **定員** 50名(当日先着順)

大阪経済大学 社会連携担当 ☎6990-3694

健康づくり教室 ~糖尿病教室~ 無料 要申込

前半は医師から、糖尿病ではどうして転倒や骨折が増えるのかをお話します。後半は運動指導士から、効果的な有酸素運動の見つけ方、ストレッチの方法等を説明します。

日時 2月8日(水)14:00~ **定員** 20名(先着順)

場所 東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)

演題 ①転倒・骨折と糖尿病の深い関係とは?

②安全で効果的な運動療法のコツ

東淀川区医師会 ☎6320-2226

保健師の健康一口メモ

~2月1日はフレイルの日~

元気なうちからフレイル予防をしましょう!

フレイルとは?

年齢を重ねるにつれて全身の筋力や心身の活力が低下している状態のことをいいます。

フレイル予防の4本柱

運動で筋力づくり ウォーキングや筋トレを自分のペースでしましょう。区内の集会所等(53カ所)で百歳体操を行っています。

低栄養予防 特にタンパク質を意識してバランスよく食べましょう。

お口と歯の健康 よく噛んで食べ、毎日歯磨きをしましょう。定期的に歯科検診を受けましょう。

外出と交流 人と人の距離、マスクの着用、手洗い・うがいを心がけて体調の良い日はなるべく外出し、人と交流しましょう。

今日からできる足腰を鍛える運動(百歳体操)



- 1 足の裏をしっかりと床につけ、両足は肩幅程度に開き、足を少し後ろに引き、あごを引いて正面を向きます。
- 2 前かがみになって足を踏ん張ります。
- 3 自然とお尻が浮くので、ゆっくり膝を伸ばしていきます。
- 4 「1、2、3、4」でゆっくり立ち上がり、「5、6、7、8」でゆっくり椅子に座ります。

健康相談 2階24番 ☎4809-9968



大阪市小学校給食 献立の人気メニュー ビビンバ

材料(4人分)

具のみ1人分 131kcal

- ご飯..... 適量
- 牛ひき肉..... 80g
- 豚ひき肉..... 80g
- にんにく..... 適量
- ごま油..... 小さじ1/2
- 砂糖..... 大さじ1
- 料理酒..... 小さじ1
- こい口しょうゆ..... 小さじ2
- コチュジャン..... 適量
- だいこん..... 3cm
- ほうれんそう..... 1/3束
- もやし..... 1/3袋
- にんじん..... 3cm
- 砂糖..... 小さじ2
- 塩..... 少々
- こい口しょうゆ..... 小さじ2
- ごま油..... 小さじ1/2
- いりごま(白)..... 適量

ひとこと 「ビビンバ」とは、ご飯の上に肉や野菜を彩りよく盛り付けた韓国を代表するご飯料理です。韓国語で「ビビム」は混ぜる、「パフ」はご飯を言い、「ビビンパフ」からビビンバとなり、混ぜご飯を意味します。小学校で好きな給食献立アンケートをすると、上位にランクインする人気メニューです。ご家庭でもお試しください。(作り方は家庭用に変更しています)

作り方

- 1 鍋にごま油を熱し、みじん切りにしたにんにくを香りよく炒め、更に牛ひき肉、豚ひき肉を炒める。砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、コチュジャンで味つける。
- 2 ほうれんそうは塩ゆでし2cm幅に切る。だいこん、にんじんは細切りに、もやしは荒切りにし各々ゆでる。砂糖、塩、こい口しょうゆ、ごま油で味つけし、いりごまを加えあえる。
- 3 ご飯を盛りつけた上に1と2の具を盛りつける。

レシピ作成・調理

東淀川区食育推進ネットワーク委員会
 【レシピ提供】大阪市小学校給食献立
 【調理】食生活改善推進員協議会

保健企画 2階22番 ☎4809-9882

健康掲示板

保健企画 2階22番
 ☎4809-9882

▶特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 無料 予約不要

日時	場所	対象者	持ち物
2月2日(木)・27日(月) 9:30~11:00	区役所	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方	受診券 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	50歳以上の方 【令和5年度までは40歳以上の方も受診可】	500円	
	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。	1,500円	
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	1,000円	
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	2月7日(火) 10:00~11:00

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登録が必要です。



*1 年齢は、令和5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。

安全まちづくり

災害時に役立つ「パッククッキング」参加者募集!!

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。災害時にライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作って食べることができます。東淀川区食生活改善推進員がパッククッキングの作り方を紹介します。

日時 2月28日(火)10:00~13:00 **場所** 区役所2階 栄養講習室

内容 ①お話「災害時の食の備え」/区役所栄養士
 ②調理実習「パッククッキング」/食生活改善推進員協議会

対象 区内在住の方 **定員** 12名(先着順) **費用** 300円(調理材料費)

保健企画 2階22番 ☎4809-9882

広告

