

♡こころの健康サポート情報

統合失調症の方のご家族さん
家族教室に参加しませんか?

無 料
要申込

統合失調症で治療中の方のご家族を対象に、医師や心理士・ピアサポーターなどから病気や対応方法について学んだり、日頃の悩みについてご家族同士と一緒に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う! 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)
※災害時や感染症流行状況によっては中止となることがあります。
☎・📍健康相談 2階24番 📞4809-9968

食育レシピ
世界の料理

大阪・関西万博公式キャラクターミyakuma
©Expo 2025

材 料 (2人分)
もやし …………… 1袋
豚スライス肉 …………… 100g
むきえび …………… 40g
食塩 …………… 少々
米粉(上新粉) …………… 60g
ココナッツミルク(無ければ牛乳) … 60g
油 …………… 小さじ1
ターメリック …………… 小さじ1/2
(無ければカレー粉) …………… 小さじ1/3
水※生地用 …………… 60g
【つけだれ】
玉ねぎ …………… 1/4個 酢 …… 大さじ1
人参 …………… 10g 砂糖 … 小さじ2
すりおろしにんにく … 少々 水 …… 小さじ2
ニョクマムまたはナンプラー … 小さじ1/2
(無ければ塩 ナンプラーの場合は小さじ1/3)

2025年大阪・関西万博が開催されます
うちでも世界の料理を作ってみよう!

ベトナム社会主義共和国
バインセオ

作り方 (1人分)エネルギー 350kcal
① フライパンで豚肉、むきえび、もやしを炒め、最後に食塩を入れる。火が通ったら一旦、取り出す。
② ボールに米粉、ココナッツミルク、油、ターメリック、水を入れてよく混ぜあわせる。
③ フライパンに油をひき、**②**の生地を半分入れ、薄くのばして焼く。
④③に火が通ったら、**①**を半分のせて生地を半分に折りたたむ。
⑤ 玉ねぎはスライス、人参はせん切りにする。
⑥ 酢、砂糖、にんにく、ナンプラー、水と**⑤**を合わせ、つけだれを作る。
※家庭で手軽に作れ、食べやすいように工夫しています。

バインセオは、日本では「ベトナム風のお好み焼き」とも言われます。生地にココナッツミルクとターメリックが入っているのでほんのり甘く、香りも豊かです。つけだれにはベトナムの魚醤、「ニョクマム」を使っていますが、お好み焼きのようにソースで食べても美味しいです。

【レシピ作成・調理】東淀川区食育推進ネットワーク委員会
大阪自彊館 メゾンリベルテ

健康掲示板

📍保健企画 2階22番
📞4809-9882

各種検診(健診) (保):保健福祉センター(区役所2階)で実施 (医):医療機関で実施

📅🕒 予約の際にお問い合わせください

予 約 制	検 診 内 容		対 象 者 ※1	費 用
	大腸がん	(保)	40歳以上の方	300円
		(保)		無料
	肺がん	胸部エックス線 (保)	40歳以上の方	400円
		かくたん (保)	50歳以上の方※2	1,000円
	乳がん	超音波 (医)	30～39歳の女性	1,500円
		マンモグラフィ (保)	40歳以上の女性(前年度未受診の方)	無料
	骨粗しょう症 (保)		18歳以上の方	500円
	胃がん	胃部エックス線 (医)	50歳以上の方 【令和5年度までは40歳以上の方も受診可】	1,500円
		内視鏡 (医)	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。	400円
予 約 不 要	子宮頸がん (医)		20歳以上の女性(前年度未受診の方)	1,000円
	前立腺がん (医)		50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性	無料
結核健診 (保)		15歳以上の方	📅🕒 11月14日(火) 10:00～11:00	無料

※1 年齢は、令和6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。
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。



安全まちづくり

個別避難計画の作成にご協力をお願いします

令和3年5月の災害対策基本法の改正により、災害発生時にひとりでは避難することが困難な方ごとに「個別避難計画」を作成することが市町村の努力義務とされました。東淀川区では、地域の方々と連携しながら、災害が起こった時に一人でも多くの命を救うため、個別避難計画の作成を進めています。

●**個別避難計画とは** 避難支援がスムーズに行えるよう避難場所や避難を支援する方、安否確認に必要な情報などをあらかじめ要援護者一人ひとり個別に決めておくものです。日ごろから避難を支援する方や避難場所を決めておくことで、いざという時の避難に備えることができます。

※避難を支援する方による災害時の避難支援を必ずしも保証するものではありません。また、作成には本人の同意が必要です。

●**災害発生時にひとりでは避難することが困難な次の方々に要援護者としています。**

介護が必要な方	要介護3以上、 要介護2以下で認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上
日常生活に 支援が必要な方	身体障がい1・2級、知的障がいA、精神障がい1級、 視覚障がい・聴覚障がい3・4級、音声・言語機能障がい3級、 肢体不自由(下肢・体幹機能障がい)3級
医療装置が常に必要な方	医療機器等への依存が高い難病患者

地域で取り組まれている日ごろの見守り活動を通じて醸成された関係性を活かし、個別避難計画の作成につなげることで災害時の避難支援がスムーズに行えるよう取組を進めてまいりますので、区民の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

📍【防災に関すること】安全まちづくり 1階8番 📞4809-9820
【福祉(見守り活動等)に関すること】地域福祉相談 1階9番 📞4809-9786

保健師の健康一口メモ

冬の感染症を予防しましょう!

ウイルスや細菌は、低温・低湿度を好むため、冬は夏よりも長く生存し、感染力が強くなります。冬は風邪、インフルエンザやノロウイルスなどのさまざまな感染症が流行しやすい季節です。

感染症にかからないための2つのポイント

① 感染経路を断つ 飛沫感染・接触感染を防ぐために /
帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心がけましょう。



手洗いの後にアルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。また、咳などの症状があるときは、マスクやハンカチを使って口や鼻をおさえるなどし、咳エチケットをしましょう。

② 免疫力を高める
免疫力が弱っていると、感染しやすくなり、重症化する恐れがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
📍健康相談 2階24番 📞4809-9968

自転車は「軽車両」、車の仲間です～11月は自転車マナーアップ強化月間～

自転車の安全利用を促進し、自転車利用者による交通事故防止の徹底を図るため、大阪府では、毎年11月を「自転車マナーアップ強化月間」と位置づけています。東淀川区では、今年7月末までに交通事故が257件発生していますが、そのうち112件は自転車に関連しています。自転車を利用する際は、周囲の安全を確認して運転しましょう。また、ながら運転は視野が狭くなり大変危険ですので絶対にやめましょう。

📍安全まちづくり 1階8番 📞4809-9819

スマホで始めよう! 災害の備え～「防災に役立つアプリ」を体験しましょう!～

近年、全国各地で地震や台風などによる自然災害が相次いで発生しています。いざという時に備え、スマホを使った防災に役立つアプリを体験しませんか? 「備えは早く」「安全は確実に」スマホの活用方法を体験いただけます。

📅🕒 11月28日(火) 10:00～12:00 📍 区役所 4階 401会議室
対 象 スマートフォンアプリ(防災速報、天気予報、LINEなど)で災害に備えたい方
定 員 20名(先着順) 申 込 来所・電話で、11月22日(水)までに申し込み

📍安全まちづくり 1階8番 📞4809-9820