



こころの健康サポート情報

こころの病気を知ろう!「うつ病」

うつ病は日本人の約15人に1人が一生のうちにかかるとても身近な病気とされています。気分が落ち込んで、眠れない、何をしても楽しめないなどの症状が1日中、または2週間以上続いていませんか?



うつ病は、精神を安定させたり、やる気を起こす脳内の神経伝達物質が減ってしまう病気と言われています。決して怠けているわけでも、気の持ちようでも何とかなるものでもありません。ものの見方が否定的になって自分がダメな人間と感じ、普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという悪循環が起きます。気になる症状が続くときには、早めに適切な治療を受けることが必要になります。早めに治療を始めるほど回復も早いので、「もう少し様子を見よう」と思わず、まずは専門機関にご相談ください。

健康相談 2階24番 TEL 4809-9968

あなたがえらぶ緩和ケア 希望の医療機関を見つけるための 大阪市緩和ケア医療機関マップ

「がんが進行しても、自宅で生活したい...」「大きい病院へ通うことがつらい...」「家族ががんになったとき、自分で介護をしてあげたいけど、どこで診てもらえるの?」「人生の最後は自宅で迎えたい...」そんな時に、市内の緩和ケアが受けられる医療機関約300件の中からご自宅に近い医療機関を調べることができます。



大阪市緩和ケアマップ

大阪急性期・総合医療センター 医事グループ TEL 6692-1201 (代表)

保健師の健康一口メモ

がん検診

がんは死亡原因の第1位で日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。検診では症状のない早期に発見できることがあります。

がんが進行する前の「症状がない」うちに、1・2年に1回、がん検診を受診しましょう。

(3月号で配布した検診ガイドも参考にしてください)

がん検診について詳しくはこちら



特定健診

糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、日本の死因の上位である心疾患、脳血管疾患などの重大な病気につながります。1年に1回、健診で自分の健康をチェックし、自覚症状がない時から予防しませんか?

対象者 40歳から74歳までの大阪市国民健康保険加入者(年度中に40歳になる方を含む)

※受診券は、4月下旬に対象者分の受診券を世帯ごとに送付します。

特定健診について詳しくはこちら



特定健診の受診券について 保険年金 1階6番 TEL 4809-9956 健診・検診内容、予約について 保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

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ャクミャク ©Expo 2025

2025年大阪・関西万博が開催されます おうちでも世界の料理を作ってみよう!



今回は スペイン トルティージャ(スペイン風オムレツ)

材料

- 直径18cm フライパン1枚分 卵 4個 ジャガイモ 2個 玉ねぎ 1/4個 ハム 2枚 粉チーズ 小さじ1 オリーブオイル 大さじ2 塩 小さじ1/3 にんにくのみじん切り 一かけ分

作り方

- 1 ジャガイモは皮をむいて一口大に切る。耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(600W)で4~5分加熱し、キッチンペーパーで水けをふく。 2 玉ねぎはみじん切り、ハムは1cm角に切る。 3 フライパンにオリーブオイルを入れて弱火で熱し、玉ねぎ・ハム・にんにくを入れて炒める。しんなりしたら、ジャガイモを加えて炒め、油がなじんだら、粗熱をとる。 4 ボウルに卵を溶きほぐし、粉チーズと塩を加えて混ぜたら、3を加えて木べらでジャガイモを軽くつぶしながらまぜる。 5 フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、4の卵液を一気に流し入れる。箸で全体を手早くまぜながら焼き、まわりが固まってきたら、大皿などを使って裏返し、フライパンにもどす。弱火でじっくり焼いて完成。



スペインではポピュラーな具だくさんオムレツ「トルティージャ」日本では「スペイン風オムレツ」と呼ばれています。具材はお好みに応じて、トマト、エビ、ベーコンなど、いろいろな具材を混ぜると、栄養バランスの良いメニューになります。

東淀川区食育推進ネットワーク委員会【食生活改善推進員協議会(五十三会)】 保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

健康掲示板

保健企画 2階22番 TEL 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

日 時 予約の際にお問い合わせください

Table with columns: 検診内容, 対象者, 費用. Rows include: 大腸がん, 肺がん, 乳がん, 骨粗しょう症, 胃がん, 子宮頸がん, 前立腺がん, 結核健診.

※1 年齢は、令和7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。

携帯電話など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

春の交通安全運動 ~一般運転講習会日程~

Table with columns: 講習日時, 講習会場. Rows include dates from 4月8日 to 4月12日 and locations like 大隅西小学校, 井高野小学校, etc.

当日は「交通安全運転講習受講等記録カード」を持参してください。

※カードをお持ちでない方は1枚20円で販売します。

安全まちづくり 1階8番 TEL 4809-9819 東淀川警察署 交通課 TEL 6325-1234

施設からのお知らせ

東淀川区民会館 (東淀路1-4-53) TEL 6379-0700 FAX 6379-0800

ニードルフェルトでガジュマルの苔玉を作ろう!

要申込

日 時 5月16日(木)・17日(金)・18日(土) 10:00~16:00の間 定員 各回30名(先着順) 対象 どなたでも(ただし小学生以下の方は保護者同伴) 持ち物 特になし 参加費 500円(材料代含む) 申込 4月8日(月) 10:00より電話または来館にて(定員になり次第終了)



詳しくはこちら

東北環境事業センター

TEL 6323-3511

粗大ごみ収集受付センターの電話番号が変わりました

携帯電話・スマートフォンから TEL 06-6530-1530 固定電話からは(変更なし) TEL 0120-79-0053 HPからの申込みでは、粗大ごみ処理手数料のキャッシュレス決済など便利な機能が追加されています。

