



▶11月7日(木)は東淀川区「見まもるデー」

地域の子どもは地域で守り、子どもが安心して暮らせるまちづくりを推進しましょう!

令和6年11月号
No.342

広報ひがしよどがわ

健康掲示板

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 11月30日(土)9:30~11:00

場所 区役所 持ち物 受診券・保険証

対象 国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方

結核健診

無料 予約不要

日時 11月19日(火)10:00~11:00

場所 保健福祉センター(区役所2階)

対象 15歳以上の方 ※令和7年3月31日時点の年齢

各種がん検診

要予約



詳しくは
こちら

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。

問 保健企画 2階22番 TEL 06-4809-9882

こころの健康サポート情報

アルコールと健康的に付き合おう

アルコールに「弱い体質」の方はいくら訓練しても飲めるようにはならないどころか、少量でも命取りになる場合があります。「強い体質」の方も多量飲酒の可能性があり、心身への害は誰にでも起こります。決して無理をせず、アルコールとは健康的に付き合いましょう。



酒害教室は
こちら

過度のアルコールが心身に及ぼす害

- 身体面** 肝臓機能障害、高血圧や糖尿病、性機能不全、がんのリスクなど
- 精神面** アルコール依存症やうつ病、認知症、睡眠障害など
- 社会面** 仕事上のミス・遅刻など生産性の低下、飲酒運転や暴言・暴力など

問 健康相談 2階24番 TEL 06-4809-9968

人と動物が住み良い街づくりのために ～「街ねこ」活動について～

大阪市では野良猫による被害を軽減するために「街ねこ」活動を推進しています!

●「街ねこ」活動とは?

地域住民の十分な理解のもと、地域の野良猫に不妊去勢手術を行い、一代限りの命となった猫達を適正に管理していく取組をいい、大阪市の事業ではこの猫のことを「街ねこ」と呼んでいます。

●「街ねこ」事業とは?

大阪市は、地域の方々に「街ねこ」活動を正しく理解していただくためのお手伝いをします!地域住民、大阪市および委託動物病院の三者が協働して取り組む事業です。

●「街ねこ」活動のポイント

- ◆地域住民の十分な理解のもとに行う
- ◆置きエサ、撒きエサはせず、残ったエサや排せつ物の後片付けなど適正な管理を行う
- ◆野良猫による生活環境被害の軽減や、不幸な野良猫の数を減らすために不妊去勢手術を行う

問 生活環境 2階23番 TEL 06-4809-9973



大阪・関西万博
公式キャラクター マキミック
©Expo 2025

食育レシピ
世界の料理

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
台湾 魯肉飯(ルーローハン)



作り方

- 1 豚バラブロック肉 約1cm角に切り、片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンにごま油を熱し1の豚肉を炒める。
- 3 豚肉に火が通ったら、【A】の調味料と水を加え弱火で煮込む。(しうが・にんにくはみじん切りやチューブを使用してもよい)お好みで五香粉を加える。
- 4 ご飯を盛った器に盛り付ける。お好みでゆで卵やゆでた小松菜をトッピングする。

レシピ作成・調理 東淀川区食育推進ネットワーク委員会【食生活改善推進員協議会】



「魯肉飯(ルーローハン)」は、豚肉を細かく刻んで甘辛く煮込み、煮汁ごとご飯の上にかけた丼で、台湾屋台の定番料理です。甘めの醤油味で煮込まれた豚肉がご飯と相性抜群です。八角や五香粉といったスパイスを使うのが特徴ですが、スパイスが苦手な方は使用せずに作ってください。

問 保健企画 2階22番
TEL 06-4809-9882

保健師の 健康 一冊メモ

AIDS(エイズ)とは
～正しく知って予防・早期発見しよう～

AIDS(エイズ)とは

HIV(ウイルス)に感染した結果、身体の免疫力が低下して、さまざまな病気を発症する病気です。

感染経路は?

感染経路は**性行為による感染、血液を介しての感染、母子感染**です。HIVは非常に感染力の弱いウイルスで、性行為による感染と血液による感染に注意していれば、日常生活では感染しません。ただし、**HIV以外の性感染症に感染**すると、性器などの粘膜が傷つき、HIVに**数倍～数十倍**感染しやすくなります。

検査を受けましょう

HIVに感染した場合でも、早期に発見して治療を開始することにより、AIDSの発病を防いだり遅らせたりすることができます。大阪市では、**無料・匿名・予約不要**で検査を行っています。

検査場所	電話番号
北区保健福祉センター	06-6313-9882
中央区保健福祉センター	06-6267-9882
淀川区保健福祉センター	06-6308-9882

相談先は
こちら



検査は
こちら



問 健康相談 2階24番 TEL 06-4809-9968

11月30日は「人生会議の日」

在宅医療介護 講演会

無料
申込不要

「みんなで支えるあなたの人生会議」



医療と介護の実情を知り、自身や家族にとっての高齢期の生活、そして看取りについて身近に考えるきっかけにしませんか?

日時 11月9日(土)14:00~16:00

場所 区民ホール(区役所3階)

講師 区内医療機関、介護事業所などの医師、看護師、ケアマネジャー、薬剤師など

問 保健企画 2階22番 TEL 06-4809-9882

無料
申込不要

第9回 「みんなで和っしょい!」&多幸公園まつり

区内の障がい福祉関連の施設や事業所、団体が一堂に会して、交流と親睦を深めるイベントです。今年も豊新地域活動協議会との共催となっており、障がいの有無に関わらず楽しめる内容が盛りだくさんです。

日時 11月9日(土)11:00~15:00(小雨決行)

場所 多幸公園(豊新2-8)

※大雨の場合、ぷらっと豊新(豊新3-3-18)で開催
(飲食提供あり)

内容 模擬店・舞台発表・お楽しみ抽選会など

問 東淀川区地域自立支援協議会

(事務局:東淀川区障がい者基幹相談支援センター「Flat・きた」)

TEL 06-6325-9992 FAX 06-4307-3673

安全まちづくり

スマホで始めよう!災害の備え

無料
要申込

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できます。

日時 11月14日(木)10:30~12:00

場所 区役所4階401会議室

定員 20名(先着順)

申込 来所・電話で、11月7日(木)までに申込み

問 安全まちづくり1階8番 TEL 06-4809-9820

広告

広告

