



健康

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 5月10日(土)・27日(火) 9:30~11:00
場所 区役所
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
持ち物 受診券・被保険者証(マイナ保険証などを含む)

結核健診

無料 予約不要

日時 5月12日(月) 14:00~15:00
場所 保健福祉センター(区役所 2階)
対象 市内在住で15歳以上の方

各種がん検診

要予約

スマートフォン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、事前登録が必要です。



詳しくはこちら

☎保健企画 2階22番 ☎06-4809-9882

こころの健康サポート情報

「酒害教室」

無料 予約不要

酒害についての専門的な講義と、当事者の方の体験談などを通じて、アルコール問題についての正しい知識と理解を深める教室です。アルコール問題からの回復をめざしている方、ご家族の方、関係機関の方、アルコール問題について理解を深めたい方、どなたでもご参加ください。



実施日時 毎月 第1水曜日(祝日は除く) 14:00~16:00
場所 区役所出張所 3階(東淡路4-15-1)
内容 依存症専門病院の精神保健福祉士の話、参加者からの体験談など

☎健康相談 2階24番 ☎06-4809-9968

2025年大阪・関西万博が開催中!おうちでも世界の料理を作ってみよう!

食育レシピ 世界の料理

タラトル(冷たいヨーグルトスープ)

ブルガリア共和国

大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク ©Expo 2025

材料(2人分)

エネルギー 119kcal(1人分)
無糖ヨーグルト.....200g
きゅうり.....1本
おろしニンニク.....少々(4g程度)
ディル*.....少々
くるみ.....10g
オリーブオイル.....大さじ1/2
塩.....少々
冷水.....1/2カップ

☎保健企画 2階22番 ☎06-4809-9882

作り方

- きゅうりは皮をむいて5mm角に切り、ディルをきざむ。
- くるみはポリ袋に入れ、くだく。
- ボウルに無糖ヨーグルトを入れ、冷水を加えてのぼす。
- ③に塩、オリーブオイルを加えて味を調え、きゅうり、ディル、おろしニンニク、くるみ(仕上げ用に少し残す)を加えて混ぜる。
- 器に盛り、くるみとオリーブオイル(分量外)をお好みでかける。

*ディル:「魚のハーブ」とも呼ばれ、魚料理によく使われます。カルパッチョやポテトサラダ、スープなどにも使えるさわやかな香りのハーブです。

ブルガリア共和国

ブルガリアやヨーロッパでは、ヨーグルトをドレッシングにしたり、塩やニンニクを入れてディップやソースにしたりします。暑くなる季節、火を使わずにサッと作れるのが嬉しい一品です。日本とは全く違うこの食べ方が、ブルガリアを感じさせてくれますので、ぜひ作ってみてください。

【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)

そっと見守ってね 4月~7月はカラスの子育てシーズンです



●子育て中のカラスに近づかないで!

4月頃からカラスは子育てを始めます。そのため、卵やヒナを守るために近づく人を威嚇してくることがあります。カラスの巣を見かけたらなるべく迂回しましょう。迂回できない場合は、落ち着いて静かに通り過ぎましょう。また、頭を守るために、帽子をかぶったり傘をさすなどしましょう。

●飛べないヒナを見つけても、拾わないで!

巣立ち後は、すぐにはうまく飛べないため、地面に落ちてしまうことがあります。親カラスが近くでちゃんと見守っているの、そっとしておきましょう。

▶カラスの行動をよく観察して、優しい気持ちで見守りましょう。

▶カラス被害を減らすためには、カラスの餌となるごみの出し方を工夫するなど、地域ぐるみで協力し、カラスが集まらない取組を広げることが大切です。

☎生活環境 2階23番 ☎06-4809-9973

安全まちづくり

区役所職員をかたる還付金に関する電話=詐欺!

区役所の職員を名乗り、「還付金がある」などの話から金融機関のATMに誘導してお金を振り込ませようとする詐欺が多発しています。区役所から区民の方に還付金があることを、早朝や夜間に電話で連絡することはありません。不審な電話がかかってきた場合は、いったん電話を切り、警察へ相談しましょう。また、区役所では65歳以上の方が居住する世帯を対象に、ご自宅の固定電話に設置していただく自動通話録音機の無償貸付を行っています。簡単に設置できる機械ですので、ぜひご活用ください。

☎安全まちづくり 1階8番

☎06-4809-9819

東淀川警察署 防犯保安係

☎06-6325-1234



施設からのお知らせ

(一社)ママと子どもの子育てラボ ☎0725-30-1496

▶キッズプログラミング&マネー講座

無料 要申込

自分のオリジナルロボットを操縦し、「できた!」「動いた!」を体験します。同時に保護者向けにミニマネー講座を開催します。

日時 5月25日(日)

[1部] 10:00~12:00 [2部] 13:30~15:30

場所 東淀川区民会館(東淡路1-4-53)

対象 区内在住の4歳~10歳のお子さん
と保護者

定員 各回20組(先着順)

持ち物 えんぴつ・はさみ・のり・飲み物

申込 二次元コードより必要事項入力



申込はこちら

保健師の健康一口メモ

がん検診と特定健診を受けましょう!

がん検診

がんは不治の病ではありません!

がんは全体で6割が治り、早期がんで見つければ9割が治る時代です。ただし、「健康に自信がある」「自覚症状がないから大丈夫」と思っているうちに、がんが進行している可能性があります。

【特定健診の受診券について】

大阪市国民健康保険に加入の方 ☎保険年金 1階6番 ☎06-4809-9956

後期高齢者医療保険に加入の方 ☎大阪府後期高齢者医療広域連合 ☎06-4790-2031

【がん検診・特定健診の内容・予約について】 ☎保健企画 2階22番 ☎06-4809-9882

特定健診

特定健診は、生活習慣病のリスクの有無をみる健診です。通常5,000円~10,000円かかる健診が無料で受けられます!

対象 大阪市国民健康保険に加入している40歳~74歳までの方(年度中に40歳になる方を含む)、または後期高齢者医療保険に加入している方



がん検診・特定健診について
詳しくはこちら



広告

広告

