



保健師の健康一口メモ

12月1日は世界エイズデー ～AIDS(エイズ)の予防・早期発見しよう～

AIDS(エイズ)とは HIV(ウイルス)によって引き起こされる病気のこと、HIVに感染して数年後、免疫に大切な細胞が体の中から徐々に減っていき、さまざまな病気を発症します。

感染経路は? 感染経路は性行為による感染、血液感染、母子感染です。HIVは非常に感染力の弱いウイルスであり、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。

予防 相手の精液、膣分泌液、血液が自分の性器などの粘膜に直接触れないようにすることが大切です。感染予防には、コンドームが有効です。

検査を受けましょう

検査で早期発見、治療をしましょう。大阪市では、どなたでも**無料**・匿名で検査を受けられます。



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

☎ 健康相談 2階24番 ☎ 06-4809-9968

認知症の相談は、 ほほえみオレンジチームへ



自分自身や家族、友人などの周りの人について、「もしかして認知症では」と思われる症状に早めに気づき、適切な治療が受けられれば、認知症の進行を遅らせることができる場合があります。ひとりで悩まず、ほほえみオレンジチームへ相談してみてください。認知症になったときのことだけでなく、認知症に備えるための講座も開催していますのでお問い合わせください。



大阪市では「認知症アプリ・ナビ」でさまざまな情報を発信しています。認知症の方ご自身だけではなく、ご家族、支援者の方でもぜひご活用ください！



アプリはこちら

☎ ほほえみオレンジチーム
☎ 06-7730-0002

[月～土曜日]9:00～17:00
(祝日・12月29日～1月3日を除く)

認知症は
こわくない
詳しくは
こちら



心の健康教室

無 料 要申込

医療の一環としての音楽療法は精神科領域で効果が認められつつあります。心身に悩みや不安を抱えている方のお役に立てればと思います。

日 時 11月12日(水) 14:00～
場 所 東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)
演 題 心の健康のための音楽療法
定 員 40名(先着順)(マスク着用)

☎・☎ 東淀川区医師会 ☎ 06-6320-2226



かんたん!風の子保育園で大人気メニュー ほうれん草の納豆和え

エネルギー1人分
31kcal

材料(幼児1人分)

納豆……………7g
ほうれん草……………28g
にんじん……………4g
えのき……………5g
濃口醤油……………0.4g
薄口醤油……………0.5g
三温糖……………0.2g
みりん……………0.5g

作り方

- 1 にんじん、えのきを食べやすい大きさに切り茹でる。
- 2 ほうれん草は茹で、冷水につけたあと、3cmに切る。
- 3 ボールに①②の材料、納豆を入れて混ぜる。
- 4 ③に調味料を入れて和える。

東淀川区食育推進ネットワーク委員会
【レシピ作成・調理】風の子保育園

☎ 保健企画 2階22番 ☎ 06-4809-9882



不足しがちなカルシウムと鉄分が摂れるメニューです。納豆が苦手でないければ、口当たりもよく、野菜がたくさん食べられる人気メニューです。

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22日(土)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40歳以上の方
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 11月18日(火)10:00～11:00
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

ハトやカラスへの餌やりについて

野生のハトやカラスに餌を与えることで、特定の生き物が増えるなど、自然の生態系のバランスがくずれます。むやみに餌を与えることは、生き物のためになりません。



〈餌を与え続けると…〉

- 数が増える…繁殖をくりかえし、特定の生き物の数がどんどん増えてしまいます
- 生き物の習性が変わる…人の餌やり依存し、野生の生き物本来の習性が変わります
- 自然の生態系でなくなる…本来そこにいた生き物が食べられたり、すみかを奪われたり、本来の生態系に影響を与えます
- 被害を与え嫌われる…フンや鳴き声などにより、周辺地域の生活環境の被害だけでなく、人の健康に被害を与えることもあります

〈皆さんへのお願い〉

野生の生き物にむやみに餌を与えることによって、近隣に迷惑をかけることがあります。どうしても餌を与えたい場合は、責任を持って残った餌やふん・羽毛などの清掃をしましょう。

☎ 生活環境 2階23番 ☎ 06-4809-9973

多幸公園まつり+ みんなで和っしょい!

無 料 申込不要

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で、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8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2-7-20)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

☎ 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支援センター「Flat・きた」)
☎ 06-6325-9992 ☎ 06-4307-3673



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、少量のアルコールでも命取りになる場合があります。「強い体質」の方も、飲めるからこそたくさん飲んでしまうことで、健康に害をあたえることがあります。適量飲酒で健康的にアルコールと付き合いましょう。

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

これらの問題は、誰にでも起こる可能性があります。区役所では、アルコール関連問題について学ぶ酒害教室を実施しています。アルコールによるこころと身体の問題でお困りの方、まずはご相談ください。

☎ 健康相談 2階24番
☎ 06-4809-9968

詳しくは
こちら



安全まちづくり

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です

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。区内では、自転車が関連する事故が多発しています。自転車を利用する際は、万が一の事故に備えてヘルメットを着用し、周囲の安全を確認して運転しましょう。

令和8年4月1日から自転車の交通違反にいわゆる「青切符」が適用されます。

- ▶ 対象となる違反は「ながら運転」や「信号無視」など100種類以上
- ▶ 16歳以上が対象 ▶ 反則金は原付バイクと同一

☎ 安全まちづくり 1階8番 ☎ 06-4809-9819



広告

