

# 健康情報

## 7月は「食中毒予防月間」です!

毎年7月から9月にかけて食中毒が多く発生しています。大阪市では7月を「食中毒予防月間」と定め、食中毒予防を呼びかけています。食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、家庭の食事でも発生しています。次の6つのポイントに注意し、食中毒防止に努めましょう。

### 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

- ①肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを、加工食品は期限表示を確認して購入しましょう!
- ②冷蔵庫に入れるのは7割程度とし、冷蔵品は10℃以下、冷凍品は-15℃以下で保存しましょう!
- ③生の肉、魚、卵を取り扱った後、手や調理器具を洗浄・消毒しましょう!
- ④加熱は十分(めやすは中心部分の温度が75℃で、1分間以上)にしましょう!
- ⑤調理後は、できるだけ早く食べましょう!
- ⑥残った食品は小分けにし、冷蔵または冷凍で保存しましょう!

### 「食中毒注意報」

7月～9月の食中毒が起りやすい気象条件の日に、食中毒注意報を発令し、保健所や各区保健福祉センターの掲示板で情報提供するほか、テレホンサービスも行っています。

食中毒注意報テレホンサービス  
☎6208-0963(自動音声)



問合せ 保健福祉課(地域保健)③番窓口 ☎4302-9973

## 各種検診のお知らせ

検診内容・対象・料金等	日時	会場	予約
胃がん(40歳以上/500円) 大腸がん(40歳以上/300円) 肺がん(40歳以上/無料) ☆喀痰検査については400円	8/29(土) 9:30~10:30	区役所2階 検診フロア	予約要
乳がんマンモグラフィ(40歳以上で 大正・昭和の奇数年生まれ1,500円) 骨粗しょう症(18歳以上/無料)	8/29(土) 13:30~14:30	区役所2階 検診フロア	
歯科健康相談(無料)	7/10(金) 9:30~11:00	区役所2階 検診フロア	予約不要
	7/29(水) 9:30~11:00 13:30~15:00		
結核健診(15歳以上/無料)	7/16(木) 10:00~11:00	区役所2階 検診フロア	
特定健診(大阪市国民健康保険・ 後期高齢者医療制度加入の方) ☆受診券と国民健康保険被保険 者証・後期高齢者医療被保険者証 が必要です	7/10(金) 9:30~11:00	区役所2階 検診フロア	
	7/23(木・祝) 9:30~11:00	区役所2階 検診フロア	
	7/29(水) 9:30~11:00	区役所2階 検診フロア	

※定員になり次第、受付終了しますので、ご了承ください

※今年度の検診予約につきましては、令和2年3月2日から募集を開始しているため、各回一定数に達し次第、第一次受付を終了している場合もありますが、原則、毎月1日(土日祝の場合は翌開庁日)に翌月分の第二次受付を行いますのでお問い合わせください

☆今年度の検診日程は、広報ひらのの3月号別冊【特集号】または平野区役所ホームページでご確認ください。

申込み 電話または来庁

問合せ 保健福祉課(地域保健)③番窓口 ☎4302-9882

## 「ひらのくビギナーズ★マップ」をご活用ください

平野区の魅力を皆さんに知っていただくために、「ひらのくビギナーズ★マップ」を作成しました。

1面でご紹介したクラフトパークを含む平野区内の施設や学校のほか、平野区のいろんな場所が載っています。

歩くおともや、平野区をさらに知るきっかけなどにご活用ください。

区役所1階で配架しています。



問合せ 政策推進課③番窓口  
☎4302-9683

## 平野区食生活改善推進員協議会オススメレシピ 「おからのカレー炒め」

生活習慣病予防の調理実習で実施したレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください。(調理実習は現在休止中です)



### 【材料(4人分)】

- おから(粉末).....40g
- 水.....160ml
- 玉ねぎ.....100g
- にんじん.....60g
- ピーマン.....2個
- ベーコンスライス.....40g
- オリーブオイル.....小さじ2
- カレー粉.....小さじ1
- だし汁.....500ml
- しょうゆ.....大さじ1
- 黒こしょう.....適量

### 【作り方】

- ①粉末おからに水(おからの4倍程度)を加えて戻す。
- ②玉ねぎは厚さ5mmの薄切りに、にんじんは短冊切り、ピーマンは細切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。
- ③フライパンに①のおからを入れて火にかけ、中火でから炒りする。全体にパラツとしてきたら取り出す。
- ④③の空いたフライパンに、オリーブオイルとベーコンを入れてざっと炒め、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを加えて炒め合わせる。
- ⑤④に③のおからを戻し入れてAを加え、汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- ⑥器に盛りつけ、黒こしょうをふってできあがり。

1人分:125キロカロリー

## 酒害教室

無料

アルコールの飲みかたが問題になっている方が体験談を語り合い、回復をめざす教室です。

日時 7月10日(金) 14:00~16:00

場所 区役所1階 研修室 講師 医師・精神保健福祉相談員

対象 お酒なしの生活をめざす方、ご家族のアルコール問題に悩む方、アルコール問題のある方の支援者など

問合せ 保健福祉課(保健活動)④番窓口 ☎4302-9968

## 健康・栄養・食育の総合講座 「健康講座・保健栄養コース」

無料

健康的な食生活や食育に関する基礎知識を学び、ご自身やご家族等の健康づくりにお役立ていただける内容です。修了後は「平野区食生活改善推進員協議会」の会員として、地域での食育活動にご参加いただくこともできます。お気軽にご参加ください。

日程 9回コースです。(6回以上受講してください)

8月26日(水)、9月2日(水)、9月15日(火)、9月23日(水)、10月5日(月)、10月13日(火)、10月21日(水)、10月28日(水)、11月4日(水)  
いずれも 9:30~12:00

場所 区役所2階 集団検診室

内容 栄養や運動、食育、食品衛生等に関するお話と実習(調理実習・運動実習)

対象・定員 区内在住の方15名(先着順) 締切日 8月7日(金)

申込み 電話または来庁 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、中止または内容等が変更される場合があります。

問合せ 保健福祉課(地域保健)③番窓口 ☎4302-9882

## 『森原先生のたのしい健康体操』を開催します

音楽に乗せ、全身を動かす健康体操

日時 7月13日・27日(月) 10:00~11:00

場所 平野区民ホール(平野南1-2-7)

講師 森原 優次氏(MYフィットネス道 代表)

定員 市内在住の60歳以上の方  
各日100名(先着順)

持ち物 飲み物・タオル・必ずマスクの着用  
※自宅での検温をお願いします

申込み 電話または来館

問合せ 平野区老人福祉センター  
(加美鞍作1-2-26) ☎6793-0880



## 「広報ひらの」の広告を募集しています

「広報ひらの」は令和2年5月号より毎月107,000部発行し、区内すべてのご家庭・事業所に1部ずつお届けしています。

詳しくは平野区ホームページ最下段の「広告募集中」をご覧ください。

料金一覧表	掲載場所	金額
	1面の最下段	50,000(円/月)
	裏面の最下段	40,000(円/月)
	中面の最下段	30,000(円/月)



問合せ 政策推進課③番窓口 ☎4302-9683