

## 健診・予防接種などのお知らせ

区=区役所 申込・問合 保健福祉課 3F34番 保健  
☎6647-9882 FAX6644-1937

健(検)診名等	実施日時 (受付時間)	対 象	予約	費用	場所
乳幼児健診 3か月児健診(※)	2月9日(水) 9:00~	令和3年9月7日~令和3年10月8日生まれの方	不要	無料	区7階
	3月9日(水) 9:00~	令和3年10月9日~令和3年11月12日生まれの方			
1歳6か月児健診(※)	2月3日(木) 13:20~	令和2年5月11日~令和2年6月30日生まれの方			
	3月3日(木) 13:20~	令和2年7月1日~令和2年7月19日生まれの方			
3歳児健診(※)	2月24日(木) 13:20~	平成30年6月14日~平成30年7月15日生まれの方			
BCG接種	2月17日(木) 14:00~15:00	生後5~8か月未満の方(標準的な接種月齢)			
結核健診 (胸部X線間接撮影)	2月7日(月) 10:00~11:00	大阪市民で15歳以上の方			

(※)乳幼児健診の対象は予定で変更になる場合があります。対象の方へは事前に通知します。当日、健診の都合により時間が前後する場合があります。

## 統合失調症等家族教室のご案内 無料 要申込

障がい者の就労について相談できる場所を知っておきましょう。  
就労をテーマに情報交換してみませんか。

日時 2月10日(木) 14:00~16:00 場所 区役所3階 集団検診室 内容 就労支援について  
対象 区内在住で「統合失調症等精神疾患と診断された方」の家族 申込 事前に電話にて受付  
問合 保健福祉課 3F33番 地域保健活動 ☎6647-9968 FAX6644-1937

## ペットのための防災対策について~いつもいっしょにいたいから~

災害は突然起こります。いざというとき、あなたの家族とペットがともに安全に避難でき、一緒に暮らせるように日ごろからの心構えと備えが大切です。

避難所まで一緒に同行する「同行避難」が基本であり、避難所で一緒に過ごせるという意味ではありません。したがって災害時に役立つしつけや備えが重要です。

### しつけとして

- 人や動物に慣らしておく
- ケージに慣らしておく
- 体のどこでも触れるようにしておく
- 様々な音や物に慣らしておく
- むやみに吠えないようにしておく

### 備えとして

- 飼い主連絡先、ペットの写真や情報
- 迷子札やマイクロチップ(犬ならば首輪、鑑札と注射済票)
- ペットフード、飲み水等



詳しくは本市ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

問合 保健福祉課 3F34番 保健 ☎6647-9973 FAX6644-1937

## なでこちゃんの

## 健康広場

Vol.70 脂肪肝に注意してください



肝臓に脂肪分が過剰貯留されると脂肪肝になります。多くはアルコールの過剰摂取あるいは生活習慣やそれに関連した疾患(糖尿病、脂質代謝異常症など)によって発病します。

脂肪肝の中でもアルコールを飲まない方の脂肪肝を非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)と呼び、肥満や生活習慣病などが原因で発病します。

NAFLDは単純性脂肪肝と非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)に分けられ、NASHは病状の改善がなければ肝硬変や肝がんへ進行する『タチの悪い脂肪肝』です。NAFLDの10~20%を占めると考えられています。

『タチの悪い脂肪肝』NASHの発症はNAFLDから進行すると考えられていますが、その機序に関してはさまざまな要因が考えられ、いまだ解明されていません。

『タチの悪い脂肪肝』のNASHは軽度の肝炎から肝硬変まで病状の程度はさまざまで、なかには数年で急速に肝硬変へ悪化していくこともあります。

いずれの脂肪肝も『肥満や生活習慣病の治療』によって病状が改善することはわかっていますので、健康診断等で脂肪肝と指摘された方、あるいは脂肪肝になりやすい糖尿病や脂質代謝異常症など生活習慣病を持つ方はその点について十分注意する必要があります。

また、生活習慣の改善にかかわらず肝機能検査異常が続く時は『タチの悪い脂肪肝』NASHなどの除外診断が必要ですので医師への相談をお願いします。



浪速区医師会 木田内科消化器科クリニック 木田 徹

## わくわく教室 ~赤ちゃんとの出会い~

無料 要申込

安心して出産を迎えられるように学んだり、妊婦さん同士交流してみませんか?

日時・内容 いずれも13:30~15:30

	日付	内 容
妊娠編	3月1日(火)	お母さんと赤ちゃんのための栄養 妊娠中と産後の心の変化 気になることを話してみよう♪(交流会)★
出産編	3月15日(火)	お産の進み方、母乳のお話 先輩ママの体験談を聞いてみよう♪(交流会)★
育児編	4月12日(火)	区内の子育て情報を知ろう! 赤ちゃんとの暮らし 沐浴体験★
歯科編	3月22日(火) 5月24日(火)	妊婦歯科健診 小物づくり~フォトフレーム を作ろう♪~★

★印は、新型コロナウイルス感染症の影響で内容を変更する場合があります。

場所 区役所3階 集団検診室

対象 区内在住の初妊婦とその家族

持物 母子健康手帳、テキスト「わくわく」、筆記用具

※歯科編は歯ブラシをお持ちください

申込 R4年3月開催分より予約制となります。

前月1日よりお電話・来所にて受付開始(各回先着15名)

問合 保健福祉課 3F33番 地域保健活動

☎6647-9968 FAX6644-1937



その他の日程はこちら

## ジョン



1人前あたり 180kcal 食塩相当量 1.5g

### 【材料】(2人分)

かき	8粒	A
水菜	20g	白ごま
卵	1個	しょうゆ
小麦粉	大さじ2	酢
ごま油	大さじ1	砂糖

### 【作り方】

- かきは塩(分量外)を振り、水を張ったボウルに入れて洗う。キッチンペーパーで水気をよく拭き取り、小麦粉を全体に薄くまぶす。
- フライパンにごま油を入れて火にかける。ごま油が温まったら、①を溶き卵にくぐらせて両面焼く。
- 水菜を食べやすい大きさに切り、かきと一緒に盛り付け、混ぜ合わせたAを添える。

### お料理memo

韓国料理のジョンは、食材に小麦粉と卵の衣をつけて焼いたものです。かき以外にも、魚や野菜など色々な食材で試してみてください。