

健康

保健栄養コースのご案内 無料
～食育から広がる、健康づくりの輪～

食生活を中心とした健康づくりについて、調理実習や運動実習など実践的な内容で楽しく学んでいただきます。ご自身の体を見直すチャンスです！ご家族の健康サポートにも役立ちますよ◎また、修了後は地域で健康づくりや食育のボランティアに参加もできます♪ぜひご参加ください。 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、**対象** 区内在住の方 **講座が中止になる場合があります。**

- 日時** 8月26日・9月2日・9日・16日・30日、10月7日・14日・21日・28日(全て金曜日)
各回13時30分～16時 全9回(6回以上の出席で修了)
- 場所** 区役所3階 集団検診室 **定員** 15名(先着)
- 申込** 事前に来館(区役所3階34番窓口)または電話・ファックスにて受け付け
予約締切:8月19日(金)
- 問合せ** 区 保健福祉課(保健)栄養士
TEL 6647-9882 **FAX** 6644-1937
-  **アスマイル** 本講座は「アスマイル」のイベント参加ポイント対象です

浪速区老人福祉センター 無料 要予約
介護予防の体操、運動のご案内

老人福祉センターでは、整体体操、いすヨガ、背骨コンディショニング体操、すこやかマッサージ&ダンスなど、健康づくりに役立つ講座を開講しています。お気軽にお問い合わせください。

- 対象** 大阪市在住60歳以上の方
- 問合せ** 浪速区老人福祉センター(下寺2-2-12)
TEL 6643-0792 **FAX** 6644-6934

統合失調症など
家族教室のご案内 無料 要予約

後回しになりがちですが、ご家族自身が心身ともに健康であることは、ご本人の回復のためにもとても大切です。今回は、「ご家族自身の健康管理」について学びましょう。

- 対象** 「統合失調症など精神疾患と診断された方」の家族
- 日時** 8月19日(金)14時～16時 **場所** 区役所
- 申込** 事前に電話にて受け付け
- 問合せ** 区 保健福祉課(地域保健活動)
TEL 6647-9968 **FAX** 6644-1937

精神科医師による
こころの健康相談 無料 要予約

「最近よく眠れない」「気持ちが落ち込む」「なぜか不安」「イライラする」「受診した方がいいのかな」など、こころの健康のご心配はありませんか？解決に向けて一緒に考えていきましょう。

- 日時** 8月24日(水)13時30分～ **場所** 区役所
- 申込** 事前に電話にて受け付け
- 問合せ** 区 保健福祉課(地域保健活動)
TEL 6647-9968 **FAX** 6644-1937

蚊の対策について

蚊はデング熱*などの感染症を媒介することがあります。感染症を未然に防ぐには、普段からの蚊対策が必要になります。

- **蚊の発生源(水たまり)をなくす**
植木鉢の受皿・廃材のたまり水・雨水マスについては定期清掃や防虫網の設置など
 - **蚊に刺されないようにする**
肌の露出を抑える・虫よけ剤を適切に使用するなど
- *デング熱は、蚊を介して感染するもので、人から人に直接感染することはありません。なお、これまでのところ、新型コロナウイルスは蚊に刺されることでうつった事例はありません(厚労省 新型コロナウイルスに関するQ&Aより)。

- 問合せ** 区 保健福祉課(保健)
TEL 6647-9973 **FAX** 6644-1937

健診・予防接種などのお知らせ 問合せ 区 保健福祉課(保健)
TEL 6647-9882 **FAX** 6644-1937

種別	対象	日時	場所	費用	
乳幼児健診	3カ月児健診* 予約不要	令和4年4月1日～ 令和4年4月26日生まれの方	8月10日(水)9時～	区役所3階または7階	無料
	1歳6カ月児健診* 予約不要	令和4年4月27日～ 令和4年5月31日生まれの方	9月14日(水)9時～		
	3歳児健診* 予約不要	令和2年12月18日～ 令和3年1月24日生まれの方 令和3年1月25日～ 令和3年3月14日生まれの方	8月4日(木)13時20分～ 9月1日(木)13時20分～		
BCG接種 予約不要	生後5～8カ月未満の方 (標準的な接種月齢)	8月18日(木)14時～15時	区役所3階	300円 無料 かか痰検査は400円	
結核健診 (胸部X線間接撮影) 予約不要	大阪市民で15歳以上の方	8月15日(月)10時～11時			
大腸がん検診 (免疫便潜血検査) 要予約	大阪市民で40歳以上の方 (年度中に1回の受診)	9月12日(月) 9時30分～10時30分			
肺がん検診 (胸部X線撮影・かか痰検査) 要予約	肺がん検診でかか痰検査の受診は、 50歳以上でよく喫煙される方など	健診実施日のおよそ3週間前に 予約の締切となります。	区役所7階	無料	
歯科健康相談 予約不要	全ての方	8月22日(月)・9月12日(月) 9時30分～10時30分			
特定健康診査・ 後期高齢者医療健康診査 (集団健診) 予約不要	・大阪市国民健康保険に加入の方で 年度中に40歳以上になる方など ・後期高齢者医療保険にご加入の方	8月21日(日)・22日(月)・ 9月12日(月) 9時30分～11時	区役所7階	無料	

*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。(がん検診では、後期高齢者医療被保険者証・高齢受給者証をお持ちの方、市民税非課税世帯・生活保護世帯の方で証明書類をお持ちの方は料金が免除されますので、検診当日に証明書類を提示してください。)

Vol.76 **健康広場**
なでこちゃんの

**近距離で会話をするときは
マスクをしましょう。
夏場は熱中症にもご注意ください！**

新型コロナウイルス感染症の第6波ではオミクロン株という新しい変異株が広まり、これまでで最大の流行となりました。ワクチンや新薬が利用できるようになったことで重症化率は徐々に下がっていますが、感染者数が多かったことも影響し、死亡者数はこれまでで一番多くなりました。今後も新しい変異株が出現する度に大きな波が来るかもしれないので海外の動向も含め注意が必要です。

日常生活でマスクをいつまで着用するべきか、議論されています。欧米と比べると日本での対応を厳しいと捉える方もいますが、今年5月20日(金)に厚労省はマスク着用の考え方を示しました。屋外では、2m以上を目安として他者との距離が確保できる場合はマスクの必要がないことが示され、特に夏場については熱中症になるリスクが高くなるので、マスクを着用する必要がない場面ではマスクを外すこ

とが推奨されました。屋内でも、他者との距離が確保でき、会話がほとんどない場合はマスクの着用は必要ないとされました。一方で、屋内・屋外ともに近い距離で会話をを行う場合や、距離が確保できない場合は引き続きマスク着用を行うことが推奨されています。

時と場合によって、マスクを着用するかどうかを自分で判断していく時期になった、ということになるかもしれません。また、マスクをつけていればそれだけで安全とも言えません。3密(密閉・密集・密接)を避ける、手洗いや手指消毒を行うといった感染予防行動は引き続き重要です。検温など体調管理を行い、不調の場合には人との接触を避けるといった配慮が、自分や周囲の方を守ります。体調を崩した時のために、日頃から運動をして体力づくりをすることも大事です。健診によって生活習慣病や悪性腫瘍などの病気を早期に発見し治療することも欠かせません。ウィズコロナの時代を、元気に過ごせるように日々考えていきましょう。

- 問合せ** 区 保健福祉課(保健)34番窓口
TEL 6647-9882 **FAX** 6644-1937



まるごとトマトのオープン焼き (エネルギー 175kcal 食塩相当量1.0g)

材料(4つ分)

- トマト…………… 4つ
- 牛ひき肉…………… 120g
- 玉ねぎ(みじん切り)…………… 60g
- すりおろしニンニク…………… 2g
- ケチャップ…………… 大さじ1
- 顆粒コンソメ…………… 小さじ1
- スライスチーズ(溶けるタイプ)… 2枚
- パセリ…………… 適量
- オリーブオイル…………… 大さじ1

作り方

- 1 トマトは、置いたときに安定するよう、底部を少しだけ切り落とす。ヘタ側の上部も1cm切り落とし、スプーンで中身をくり抜く。中身はみじん切りにする。
- 2 フライパンに、オリーブオイルとニンニクを入れ、火にかける。香りがたったら、牛ひき肉、玉ねぎを加え、炒める。
- 3 ひき肉に火が通ったら、トマトの中身を入れ、ケチャップ、コンソメを加える。ある程度水分が飛んだら、味を調べ、①のトマトに詰め、チーズをのせる。
- 4 220℃のオーブンで10分焼き、お好みでパセリをふり、完成。

旬のトマトのおいしさを丸ごと味わえる一品です。程よい酸味と牛肉のうまみ、とろーりチーズの相性は抜群！できたて熱々を食べるのがオススメ。

