

健康

**統合失調症など
家族教室のご案内** 無料 要予約

日々サポートを続けているご家族。自分自身をほめて、リフレッシュする時間を作りましょう。穏やかな気持ちで接することは互いのためにとても大切です。ご家族同士で「家族のリフレッシュについて」のアイデアを出し合って交流を行い、元気になりましょう。

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 2月9日(木) 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 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 2月17日(金) 14時～、
2月22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 保健福祉課(地域保健活動)
TEL 6647-9968 **FAX** 6644-1937

Vol.82 **健康広場**
なごちゃんの

**その飲み合わせ大丈夫？
～薬剤師に相談してみよう～**

昔から食べ物などで食べ合わせが悪いものがある、という話は聞いたことがあると思います。例えば、「鰻と梅干」や「カニと柿」などは有名です。ちなみに昔は食材が傷みやすかったこともありNGとされていましたが現在は栄養学的には問題ないことが分かっています。

そしてお薬にも飲み合わせが悪いものがあります。例えば、ある高血圧の薬とグレープフルーツジュースを同時に摂ってしまうと血圧のコントロールが不安定になったり、血栓を予防する薬が納豆を食べることで効果が下がってしまい心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めてしまう、などということもあるのです。

昨今の日本では、健康を維持するためにお薬を飲む種類や量が高齢者を中心にどんどん増えてきており、ますます飲み合わせに注意しないといけません。自分ではどの薬に注意すればいいのか分からない、そんな時はぜひ町の薬局・薬剤師にご相談ください。

また、その時に役立つのがお薬手帳です。お薬手帳は「自分が今服用している薬の種類」や「いつどこで処方された薬なのか」などが一目で分かるようになっており、飲み合わせの確認にも大変便利です。

服用している薬の種類が多かったり、複数の医療機関にかかっている人は、ぜひお薬手帳を持つようにしましょう。

浪速区薬剤師会 天野薬局

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

**老人福祉センターで
健康づくりと仲間づくりを!** 無料

百歳体操やラジオ体操をはじめ、色々な事業を行っています。

福祉などに関するさまざまな相談も伺います。サークル活動もありますので、お気軽にお越しください。

見学は随時受け付けています。初めての方は利用証作成のため身分証明書をご持参ください。

対象 大阪市在住60歳以上の方
日時 10時～17時
費用 講習・行事によっては実費を徴収
問合せ 浪速区老人福祉センター
TEL 6643-0792
FAX 6644-6934



トコジラミに注意しましょう!

トコジラミは、「南京虫(ナンキンムシ)」とも呼ばれ、かつては都市部で一般的な虫でした。その後、殺虫剤の普及とともに激減しましたが、近年、再びトコジラミの被害が増加しています。

トコジラミは繁殖した場合に防除が困難なため、できる限り早期に発見・防除することが重要です。トコジラミを発見した場合は、掃除機で吸い取ったり、熱湯洗濯するなどの方法で防除しましょう。トコジラミが大量に繁殖していると、個人での防除が困難になりますので、駆除業者に委託することを検討してください(大阪市ではトコジラミの駆除は行っていません)。

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

冬野菜たっぷりミネストローネ
(エネルギー 140kcal 食塩相当量1.7g)



材料(4人分)

- れんこん…………… 70g
- 大根…………… 80g
- にんじん…………… 1/4本
- キャベツ…………… 80g
- ブロッコリー…………… 1/4個
- ベーコン…………… 3枚
- オリーブオイル…………… 大さじ1
- バター…………… 10g
- トマト缶…………… 1/2缶
- 水…………… 2カップ
- 顆粒コンソメ…………… 小さじ2
- 塩・こしょう…………… 少々

作り方

- ① れんこんは皮をむいて1cm角に切り、酢水にさらしておく。大根、にんじんは皮をむき、キャベツは芯を除いて、それぞれ1cm角に切る。ブロッコリーは子房に分け、よく洗っておく。ベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルをひいて、ベーコンを入れて中火で軽く炒める。
- ③ ②にれんこん、大根、にんじん、キャベツ、ブロッコリーを加えて炒める。ある程度火が通ったら、バターを加え、具材に絡めるように混ぜる。
- ④ トマト缶、水、顆粒コンソメを加えてふたをし、アクを取りながら弱火で15分煮込む。最後に塩・こしょうを加えて味を整える。

不足しがちな野菜を約100gも摂ることができる一品です。旬の野菜のうまみを引き出し、寒い冬にもぴったり。ミネストローネは「具だくさんのスープ」という意味です。好きな具材や季節の食材を使ってアレンジしてみてください!

わくわく教室 ～赤ちゃんとの出会い～ 無料 要予約

安心して出産を迎えられるように、妊婦さん同士で交流してみませんか？

	日時	内容
妊娠編	3月7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)*
準備編	3月14日(火)	区内の子育て情報を知ろう! / 赤ちゃんとの暮らし / 育児の練習*
体験編	3月28日(火)	お口の健康診査 / 沐浴体験*
出産編	4月18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)*

対象 区内在住の初妊婦とその家族
場所 区役所3階 集団検診室 **定員** 各回15名(先着)
持物 母子健康手帳、テキスト「わくわく」、筆記用具
申込 前月1日より来所または電話にて受け付け
問合せ 保健福祉課(地域保健活動)
TEL 6647-9968 **FAX** 6644-1937

*印の内容については、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から内容を変更する場合があります。
(注意)新型コロナウイルス感染症の状況によっては、教室を中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

その他の日程は
こちらを
ご覧ください



健診・予防接種などのお知らせ 予約不要
TEL 6647-9882 **FAX** 6644-1937

種別	対象	日時	場所	費用
乳幼児健診	令和4年9月28日～ 令和4年10月20日生まれの方	2月8日(水)9時～	区役所 3階	無料
	令和4年10月21日～ 令和4年11月24日生まれの方	3月8日(水)9時～		
	令和3年7月8日～ 令和3年8月1日生まれの方	2月2日(木)13時20分～		
1歳6カ月児健診*	令和3年8月2日～ 令和3年8月31日生まれの方	3月2日(木)13時20分～		
3歳児健診*	令和1年7月27日～ 令和1年8月7日生まれの方	2月22日(水)13時20分～		
BCG接種	生後5～8か月未満の方 (標準的な接種月齢)	2月16日(木)14時～15時		
結核健診 (胸部X線間接撮影)	大阪市民で15歳以上の方	2月16日(木)10時～11時		

*乳幼児健診の対象は変更となる場合があります。なお、対象の方へは事前に封書で通知します。当日、健診状況により時間が前後する場合があります。