

健康

最適な医療・介護サービスを受けるために役立つカード A(ええ)ケアカード



このカードがあると、医療・介護サービス提供者が、利用者の状況(病状・身体状況など)をリアルタイムで共有・相談できるため、利用者にとって最適なケアを行うことができます。ぜひご利用ください！

事業者の声 一般社団法人 浪速区歯科医師会

Aケアカードで「お医者さんでどのような治療やお薬を受けているか」「普段どのような介護サービスを受けているか」の情報を歯医者さんが知ること、より安全で、より良い歯科治療を受けることができます。Aケアカードをお持ちの方は歯科医院でも必ずご提示ください。

詳しくは…かかりつけの歯医者さん、お医者さん、薬局などで相談を！

問合せ 区 保健福祉課(保健)

TEL 6647-9882

FAX 6644-1937

Aケアカード参加機関一覧はこちら



その気持ちにお応えします！
～イマドキのメンタルケア～

無料

楽しくわかりやすい「こころの仕組みの解説」と、身体からこころに心地よく効く「すっきり解消エクササイズ」の2本立てです。動きやすい服装でご参加ください。

日時 3月16日(木) 13時30分～15時30分

場所 区役所7階 定員 50名(先着)

講師 田村 雅幸氏(心理士)
石田 忍氏(健康運動指導士)

申込 電話にて受け付け(先着順)

問合せ 区 保健福祉課(地域保健活動)

TEL 6647-9968 FAX 6644-1937



2回目の
麻しん風しん混合(MR)ワクチンの
接種を忘れていませんか？

無料

麻しん(はしか)と風しんは、感染力が強い病気です。特別な治療がなく、ワクチン(予防接種)だけが身を守る唯一の方法です。1回接種のみでは免疫がつかない、免疫が持続せずにかかってしまうことがあります。2回の接種で98～99%の子どもに免疫がつかます。

小学校就学前に必ず2回目の予防接種を受けましょう！

対象 2期対象者：小学校就学前の1年間(年長児)
(令和5年3月31日までに無料で接種可能なのは、平成28年4月2日から平成29年4月1日生まれの方です)

※新型コロナウイルス感染症の発生に伴う接種期間の延長措置が行われており、平成26年4月2日から平成28年4月1日生まれで未接種の方は、令和5年3月31日まで公費接種が可能です。
※1期対象者は、生後12カ月～生後24カ月に至るまでの方

費用 無料(上記対象者)

持物 母子健康手帳・予防接種手帳

※転入などにより大阪市の予防接種手帳を持っていない場合、母子健康手帳をお持ちの上区役所34番窓口へお越しください。

問合せ 区 保健福祉課(保健)

TEL 6647-9882

FAX 6644-1937

委託医機関について



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。自分自身のケアもしていますか？自分のことは意外と気づきにくいもの。心理の専門家と一緒にセルフケアについて考えてみませんか？

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 3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 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 3月17日(金) 14時～、3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 区 保健福祉課(地域保健活動)

TEL 6647-9968 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) 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	3カ月児健診※	令和4年10月21日～ 令和4年11月25日生まれの方	3月8日(水) 9時～	区役所 3階	無料
	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8月8日～ 令和1年9月14日生まれの方	3月23日(木) 13時20分～		
BCG接種	生後5～8カ月未満の方 (標準的な接種月齢)	3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	3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。



Vol.83 なでこちゃんの健康広場

問合せ 区 保健福祉課(地域保健活動)

TEL 6647-9968 FAX 6644-1937

こころも“メンテ”しよう！ 小春日和のある日、フカフカさんとうさ吉くんが何やら話しています。



この時期って寒くなったり暖かくなったり。身体の調子を保つのも大変だなあ。



ふんふん。それに、年度末で仕事や受験の結果を出さなくては！というプレッシャーや新たな環境への出発や別れもある時期だからストレスも多いよね。



知らず知らずのうちに頑張ったり、頑張らなきゃって焦ってしまうね。



“ストレスは人生のスパイスである”とも言われるように、適度のストレスは仕事や勉強の効率を上げたり心地よい興奮を与えてくれるけれど、適応できないくらい大きくなると、心身ともにダメージを受けてしまうから“早めのメンテ”が大事だよ。意外だけど、進学・就職や結婚・出産といった喜ばしい変化もストレスになるんだよ。



ストレスが大きくなると気持ちがイライラしたり不安になったり、何もする気になれなかったり。肩こりやおなかの不調、めまいや不眠、倦怠感といった身体の症状として出てくることもあるんだって。



うつ病や高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病の原因にもなるらしいから、やっぱり“早めのメンテ”が大事！



早め＝まず、自分の状況を落ち着いて見つめ直して、気づくことね！自分のことをゆっくり考えることって意外と無かったなあ。



そう！そして3つのR。

・レスト(Rest)：休息・睡眠

・レクリエーション(Recreation)：

運動・旅行・趣味や娯楽

・リラクセス(Relax)：ストレッチ・音楽・呼吸法
楽しいこと、気持ちのいいことは穏やかな気持ちにつながるからね！



笑うことも大事なの。笑うとナチュラルキラー細胞が活性化して、免疫力がアップするの。涙がでるくらい大笑いできれば一番だけど、笑う気持ちになれないときでも、鏡の前で口角を上げて作り笑いするだけでもOKよ。今日はうさ吉くんとおしゃべりしてたくさん笑ってすっきりしよう！



そうだね！そして今晩は、お風呂上がりにストレッチしてみよう。息を止めずに10～30秒ゆっくり伸ばして気持ちいい！筋肉の緊張をゆるめて血行も良くなるから心身のリラクセスにピッタリ。ゆっくり眠れるといいな。

こころの健康は「生活の質」に大きく影響します。自分の気持ちと身体を見つめ直して、あなたに合う対処法をいくつか見つけて“早めのメンテ”してくださいね。



寿司ケーキ

(1人分の栄養価：エネルギー 377kcal
食塩相当量2.1g)

材料(2人分)

ご飯……………1合(300g)

米酢……………大さじ2

A 砂糖……………大さじ1

塩……………小さじ1/2

卵……………1個

きゅうり……………1/2本

枝豆……………8g

むきえび……………2尾

料理酒(えびの酒蒸し用)…大さじ1

さけ 鮭フレーク……………30g

チーズ……………15g

作り方

- 1 ご飯にAを加え、うちわであおぎながらしゃもじで切るように混ぜる。
- 2 卵は炒り卵にする。きゅうりは千切りにする。枝豆は茹でてさやから取り出す。
- 3 むきえびは背ワタを取り、鍋で酒蒸しにする。
- 4 小鉢などにラップを敷き、ご飯と具を交互に重ねて詰める(図を参照)。
- 5 形が崩れないように平皿に出し、えび、枝豆、チーズをトッピングする。



簡単に作ることができ、一品でいろいろな栄養素を摂ることができる彩りの良いメニューです。

ぜひ、ひな祭りにお子さんと一緒に作ってみてください。

