

最適な医療・介護のために A(ええ)ケアカード

Aケアカードをお持ちいただくと、医療・介護サービス提供者が利用者の状況(病状・身体状況等)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医療や介護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(浪速区薬剤師会)
お薬手帳には自分が飲むお薬の情報が記録され、飲み合わせの悪さや重複を防ぐために役立ちます。Aケアカードは医療・介護チームの情報連携のためのもので参加機関に問い合わせて発行できます。健康のために是非活用しましょう。
Aケアカード参加機関一覧はこちら

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

第35回浪速区健康展 無料

浪速区民センターにて健康展が開催されます。先着200名様に粗品進呈もあるので是非ご参加ください。

- 内容**
- **ステージコーナー**
14時:主催あいさつ
14時10分:健康講座
15時15分:健康落語
15時35分:大抽選会
 - **相談コーナー**
健康相談・薬の相談・高齢者の総合相談
 - **体験コーナー**
 - **パネル展示コーナー**



日時 6月10日(土)14時~16時
(受付13時45分より)※荒天中止

場所 浪速区民センター

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

① 統合失調症など家族教室と ② 精神科医による心の健康相談 無料 要予約

- ご家族同士で、日頃の思いを話し合いませんか。ちょっと元気になるヒントが見つかるはずです。今月は病気を理解するために、精神科医師のお話もあります。
- 「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 ①5月18日(木)14時~16時
②5月12日(金)、24日(水)各午後より

場所 区役所

対象 ①統合失調症など精神疾患と診断された方の家族
②どなたでも

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・検診などのお知らせ

種別	実施日時(受付時間)	対象	費用	場所	
乳幼児健診	3か月児健診*	5月10日(水) 9時~ 6月14日(水) 9時~	令和4年12月16日~令和5年1月26日生まれの方 令和5年1月27日~令和5年2月17日生まれの方	無料	区役所 3階
	1歳6か月児健診*	5月11日(木) 13時20分~ 6月1日(木) 13時20分~	令和3年9月19日~令和3年10月23日生まれの方 令和3年10月24日~令和3年11月30日生まれの方		
	3歳児健診*	5月25日(木) 13時20分~	令和元年10月24日~令和元年11月10日生まれの方		
	*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。				
結核健診(胸部X線間接撮影)	5月26日(金) 10時~11時	大阪市民で15歳以上の方			
乳がん検診(マンモグラフィ検査) *視触診はありません	6月9日(金) 18時30分~19時30分 (検診実施日のおよそ3週間前に予約の締切となります。)	大阪市民40歳以上の女性で前年度受診されていない方(2年に1回の受診)	要予約 1,500円		
骨粗しょう症検診		大阪市民で18歳以上の方	要予約		
歯科健康相談	5月12日(金)9時30分~10時30分	すべての方			
特定健康診査・後期高齢者医療健康診査<集団健診>	5月4日(木・祝) 9時30分~11時 5月12日(金) 9時30分~11時	・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加入の方	無料	区役所 7階	

*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。

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

Vol.85 なでこちゃんの健康広場!

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

魚を食べましょう
食の簡便化志向が高まり、魚介類の消費量は年々減少しています。しかし、魚にはたんぱく質やビタミン、ミネラル、DHA、EPAなどが豊富に含まれ、健康にとっても良い食べ物です。健康維持に欠かせない栄養素が含まれる魚を食べて、健やかな生活を送りましょう!

魚介類に含まれる栄養素

<p>ビタミンD カルシウムの吸収を助ける</p> <p>サケ、イワシなど</p>	<p>ビタミンB群 体内の代謝を助ける</p> <p>マグロ、カツオ、ウナギなど</p>	<p>カルシウム 骨や歯をつくる</p> <p>イワシ、しらす干し、桜えびなど</p>	<p>DHA 動脈硬化の予防改善 脳の発達促進</p> <p>ブリ、サバなど青背の魚</p>	<p>EPA 血栓予防 抗炎症作用</p>
--	---	--	---	--------------------------------------

毎月3日から7日は「さかなの日」
水産庁は、日本の水産物の消費量が長期的に減少傾向にある中、水産物の消費拡大に向けた官民の取組を推進するため、毎月3~7日を「さかなの日」に制定しました。

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

読めるかな?
お魚漢字クイズ

① 鰯 ② 鰈
③ 鱈 ④ 柳葉魚

わくわく教室 無料 要予約

~赤ちゃんとの出会い~
妊婦さん同士の学び交流で安心な出産を迎えましょう!

日程	内容
妊娠編 6月6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 6月13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*
出産編 7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)*
体験編 7月25日(火)	お口の健康診査/沐浴体験*

*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。その他の日程は(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。予めご了承ください。 **TEL** 6647-9968 **FAX** 6644-1937

食パンで簡単! **材料(2つ分)** **作り方**

こいのぼりケーキ

1つ分の栄養価
エネルギー 172kcal
食塩相当量 0.3g

5月5日はこどもの日!
火を使わずに作れるこいのぼりケーキ!お子様と一緒に作ろう!

サンドイッチ用食パン 3枚
いちごジャム 10g
生クリーム 50ml
砂糖 3g

飾り用フルーツ } キウイ、バナナ、みかん(缶詰)など
チョコペン 少々

- バナナは皮をむき、輪切りにする。キウイ、みかんは飾りやすい大きさにカットしておく。
- 生クリームに砂糖を加え、氷水で冷やしながらかくツノが立つまで泡立てる。
- 食パンを2等分し、こいのぼりの形に切る。
- カットした食パンを2枚用意し、それぞれ生クリームをぬる。1枚はジャムをのせ、もう1枚はバナナをのせる。
- ④を重ねた上にもう1枚パンを重ねて3段にし、パン生地が隠れるように生クリームを塗る。
- チョコペンとバナナで目をつくり、残りのフルーツを飾り付けてうろこをつくる。