

知って役立つ健康講座 『あなたにだけコツンリ教えます! 骨粗しょう症予防の「コツ」』 無料

骨量の低下は加齢や閉経とともに誰にでも起こり、骨粗しょう症患者は推定1280万人いると言われていいます。骨粗しょう症予防は早めの取組みが大切です。講座を受けて、予防や治療について学びませんか?

- 内容** 医師・栄養士からのお話(アプリで姿勢チェック) ※粗品の進呈あり
- 日時** 11月10日(金) 13時30分~15時30分 ※13時15分から受付開始
- 場所** 区役所7階 会議室 **定員** 先着50名
- 申込** 電話か窓口、二次元コードからメールにて ※11月8日(水)まで
- 問合せ** 区 保健福祉課(保健)
- TEL** 6647-9882 **FAX** 6644-1937

正しい口くうケアでオーラルフレイルを予防しよう ~歯科講演会と歯磨き指導~ 無料

大阪市の生涯歯科保健推進事業の一環として、浪速区の住民向けに歯科講演会を開催します。正しい「口くうケア」の方法を学ぶことで、高齢者のフレイル*による要介護状態を防ぎ、健康寿命を延ばすことができます。歯科医師・歯科衛生士による講義と歯磨き指導がありますので、ぜひ参加してください。
*フレイル:加齢にともない、気力や体力など心身の活力が低下した状態

- 講師** 浪速区歯科医師会 新開歯科 新開 明さん 大阪府歯科衛生士会 歯科衛生士2名
- 日時** 10月18日(水) 14時~15時30分
- 場所** 区役所3階 集団検診室
- 問合せ** 区 保健福祉課(保健)
- TEL** 6647-9882 **FAX** 6644-1937

こころの健康相談 家族教室のご案内 要予約 無料

精神科医師によるこころの健康相談
「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** 10月13日(金)、25日(水) 午後より
- 場所** 区役所 **申込** 事前に電話にて

統合失調症など家族教室のご案内

ついつい言い過ぎたり、言葉が足らなかったり... 家族だからこそ上手いかない時がありませんか? 伝えたいことが伝わるためのテクニックを心理の専門家と一緒に考えます。

- 日時** 10月12日(木) 14時~16時 **場所** 区役所
- 対象** 「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

うつ病の家族教室のご案内

うつ病を理解するために正しい知識を学び、同じ悩みを持つ家族同士で日々の接し方や工夫について語り合ってみませんか?

- 日時** 11月1日(水)、15日(水) 各14時~16時
- 場所** 大阪市こころの健康センター (都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階)
- 対象** 「うつ病と診断されている方」の家族
- 申込** 事前に電話にて ※10月2日(月)~23日(月)まで
- 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*	10月11日(水) 9時~ 11月8日(水) 9時~		区役所3階
	1歳6か月児健診*	10月5日(木) 13時20分~ 11月2日(木) 13時20分~	無料	
	3歳児健診*	10月26日(木)13時20分~	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。			
結核健診(胸部X線間接撮影)	10月18日(水) 10時~11時	大阪市民で15歳以上の方		区役所3階
大腸がん検診(免疫便潜血検査)		大阪市民で40歳以上の方 <年度中に1回の受診> (肺がん検診でかく痰検査の受診は、50歳以上でよく喫煙される方など)	要予約 300円	
肺がん検診(胸部X線撮影・かく痰検査)	11月3日(金・祝) 9時30分~10時30分	大阪市民で40歳以上の女性かつ前年度受診されていない方(2年に1回の受診)	無料(かく痰検査は400円) 要予約 1,500円	
乳がん検診(マンモグラフィ検査) ※視触診はありません	(検診実施日のおよそ3週間前に予約の締切となります)。	大阪市民で18歳以上の方	要予約	区役所7階
骨粗しょう症検診		・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	
特定健康診査・後期高齢者医療健康診査<集団健診>	11月3日(金・祝) 9時30分~11時			

*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.90 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

予防しよう!~乳がん~

10月はピンクリボン運動の強化月間です。ピンクリボン運動は、乳がんの早期発見啓発活動です。

【乳がん】
女性のかかるがんのうち、最もかかりやすいがんで、30代から増加しています。
●セルフチェック方法
自分の乳房に関心を持ち、セルフチェックをしましょう。
セルフチェックはこちらから 

対象者	検査方法	料金	実施場所
40歳以上の女性(2年に1回)	マンモグラフィ検査	1,500円	保健福祉センター・取扱医療機関
30歳代の女性(1年に1回)	超音波検査	1,000円	取扱医療機関

検診予約方法
保健福祉センターまたは  検診日程はこちらから 
取扱医療機関へ必ず予約してください。  取扱医療機関はこちらから 

なにわ健康アップ講座(全6回)参加者募集 要申込 無料

講義や実技を通して、いつまでも健康で長生きするための秘訣をお教える講座を開催します。

日程	内容	講師	対象
10月25日(水)	生活習慣病とかしい食事	医師・管理栄養士	区内在住の方(4回以上受講可能な方、初めて本講座を受講される方優先)
11月1日(水)	やってみよう!座ってできる運動	健康運動指導士	
11月15日(水)	認知症を予防しよう	心理士	
11月22日(水)	いつまでも美しい姿勢でいよう	理学療法士	
11月29日(水)	お口の健康は長寿の秘訣	歯科衛生士	
12月6日(水)	続けよう!健康づくり	保健師	

申込 電話か窓口、二次元コードからメールにて ※10月16日(月)まで 
場所 区役所3階 集団検診室
定員 30名(先着順)
問合せ 区 保健福祉課(地域保健活動)
TEL 6647-9968 **FAX** 6644-1937

厚揚げと焼きなすのきのこあんかけ

栄養価(1人分)
エネルギー 158kcal
食塩相当量 1.0g

材料(2人分)
厚揚げ 1枚
なす 小1本(60g)
しめじ 20g
ごま油 大さじ1
白だし 大さじ1
水 大さじ3
砂糖 小さじ1
おろししょうが 小さじ1/2
水溶き片栗粉 小さじ1/2
青ネギ 3g

作り方
事前準備 片栗粉1に対して水2の割合で混ぜ、水溶き片栗粉をつくる。
① 厚揚げは半分に切る。なすはガクを取って輪切りにし、水にさらす。しめじは石づきを取ってほぐし、粗みじん切りにする。Aをあわせておく。青ネギは小口切りにする。
② なすの水気を切り、ごま油をからめる。
③ フライパンに厚揚げと②のなすを入れ、焼き目がつくまで焼く。焼けたら皿に盛り付ける。
④ 同じフライパンにしめじとAを入れ、煮る。ふつふつとしてきたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、③にかけ、青ネギを散らす。

