

健康情報

	種別・費用	実施日時(受付時間)・場所	対象(大阪市民で)
要予約	胃がん検診(胃部X線撮影) (500円)	6月19日(水)	分館
	大腸がん検診(便潜血検査) (300円)	8月3日(土)	9:30~10:30 分館
	肺がん検診 (無料(かく痰検査は400円)) (胸部X線撮影・かく痰検査)	9月1日(日)	南港
	乳がん検診 (マンモグラフィ検査) (1,500円)	6月24日(月) 9:30~10:30 分館 7月8日(月) 9:30~10:30 南港 7月10日(水) 18:30~19:30 分館	40歳以上の女性で隔年受診(昭和・大正偶数年生まれ)
	骨量検査 (無料)	6月24日(月) 9:30~10:30 分館 7月8日(月) 9:30~10:30 南港 7月10日(水) 18:30~19:30 分館	18歳以上の方
予約不要	特定健康診査 (無料)	6月9日(日) 9:30~11:00 住吉川 6月19日(水) 9:30~11:00 分館 6月24日(月) 9:30~11:00 分館	大阪市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入の方(40歳以上)
	歯科健康相談 (無料)	6月19日(水) 9:30~10:30 分館 7月8日(月) 9:30~10:30 南港	18歳以上の方
	BCG接種 (無料)	6月12日(水) 13:30~14:30 分館 7月24日(水) 13:30~14:30 分館	生後5~8か月未満の方
	結核健診(胸部X線撮影) (無料)	6月4日(火) 10:00~11:00 分館 7月10日(水) 10:00~11:00 分館	15歳以上の方

場 分館=区保健福祉センター分館(浜口東3-5-16)区役所から徒歩5分 南港=南港ポートタウン管理センター
住吉川=住吉川小学校 問 区保健福祉課(健康支援)窓口③番 ☎6682-9882

こころの健康相談(専門医による精神保健相談です) (無料) (要予約)

日 6月17日(月)・7月4日(木) 14:00~
問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

連載 ~住之江区役所の栄養士と始める~ **健活** (健康活動)の **ススメ!** 【栄養編1】

前号では「健康的に生活をするためのポイント」として、【運動編1】“毎日ちょっとした運動や意識を継続すること”をご紹介しましたが、今回は【栄養編1】“体を動かした後はバランスよく食べよう!”です!

健康的に体を動かした後は、次の3点に注目して効果的に栄養素をとりましょう!また、水分補給もしっかりするように気をつけましょう。



- 使ったエネルギーを補う炭水化物をとること。(ご飯、パン、めんなど)
- 運動で傷んだ筋肉等の体を補修するためのたんぱく質やカルシウムをとること。(肉類、魚類、豆腐・大豆製品、牛乳・乳製品など)
- 運動することで失ったビタミン類の補給を。特に筋肉の疲労をとるのに効果的なビタミンB1をとること。(豚肉、豆腐・大豆製品、野菜、果物など)

運動後のおすすめレシピ

おろし豚どんぶり

豚肉でたんぱく質とビタミンB1を、小松菜でカロテンとカルシウムを補給します。さらに大根が消化を助けます。適量のご飯でバランスよく。



【1人分の栄養価】
エネルギー 555kcal 塩分 1.4g

材料(2人分)	
ごはん	茶碗2杯分(400g)
豚もも肉(うす切り)	120g
片栗粉	小さじ2
玉ねぎ	1/2こ
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
大根	5cm (100g)
小松菜	2株

- 作り方**
- 豚もも肉は一口大に切って片栗粉をまぶす。玉ねぎはうす切りにする。大根はおろす。小松菜は2cm長さに切る。
 - 小松菜は電子レンジ600wで1分30秒加熱する。
 - フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、火が通れば端によせ、①の豚肉をいれて焼き、火が通れば酒、みりん、しょうゆを入れて全体をからめるように味をつける。
 - どんぶりにご飯をよそい、小松菜、③の具を盛りつけ、①のおろし大根をそえる。

問 保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

次号は【運動編】です。お楽しみに♪



ダメ。ゼッタイ。 麻薬・覚せい剤・大麻・シンナー 等薬物の乱用をなくそう。

薬物乱用とは?

医薬品を本来の目的から逸脱した用法や用量あるいは目的のもとに使用すること、医療目的にない薬物を不正に使用することをいいます。薬物を遊びや快感を求めめるために使用するなど、本来の目的ではなく使用した場合は、たとえ一回使用しただけでも乱用にあたります。

薬物乱用の最も怖い特徴は「依存性」と「耐性」があることです。薬物乱用者の多くは、ほんのちょっとした好奇心から軽い気持ちで使い始めています。“一回くらい”と思って始めた人も、どうしようもない悪循環に陥り、自分の意志だけでは止めることができなくなります。

なぜ、薬物乱用はいけないのか?

- 特に脳に深刻な影響をもたらし、心も身体もボロボロにします。
幻覚・妄想、興奮、人格変化、意識障害などを起こし、死に至ることもあります。
- 凶悪な事件を起こすことがあります。
幻覚・妄想などにより異常行動を起こして、他人に危害を加える事件や多くの人を巻き込む交通事故などを引き起こしています。薬物を入手するために金銭問題が頻発し、場合によっては犯罪になる行動につながる可能性があります。
- あなたも家族も友人も周りも不幸にします。

**薬物乱用は
あなただけの問題では済みません!
はっきり「No!」と断る勇気を
持ちましょう。
一人で悩まないで友人、家族に
相談しましょう。**

問 区保健福祉課 窓口③番 ☎6682-9968

食育教室・講座開催予定

- ▶食育ボランティア育成講座 (8月~11月の全9回で実施)
 - ▶親子の食育教室(8月)
 - ▶シニア食育教室(9月)
 - ▶男性の食育教室(10月・2月)他
- ※各教室の詳細や募集方法は広報「さざんか」等で案内します。

食育を学ぼう!



問 保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

さわらないで! セアカゴケグモ

セアカゴケグモは、気温が高くなると動きまわるため、夏場に見かけることが多くなります。排水溝のふたや植木鉢の裏側、ブロックのすき間、庭先の履き物の中に潜んでいるかもしれません。屋外での作業時は軍手などを着用し、うっかりさわらないように注意しましょう。



もし見かけても、毒は持っていますが、おとなしく攻撃性はありませんので、落ち着いて市販の殺虫剤を噴射するか、素足の露出しない靴で直接踏みつぶして対処すれば大丈夫です。卵のうを見つけた場合は、殺虫剤が効きにくいいため、素手で触らないようにしてつぶしましょう。

問 保健福祉課 窓口③番 ☎6682-9973