

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 | 8月3日(土) 分館 | |
| | 大腸がん検診(便潜血検査) 300円 | 9月1日(日) 南港 | |
| | 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26日(木) 分館 | 40歳以上の方 ※かく痰検査は50歳以上でハイリスク対象者のみ |
| | | 11月7日(木) 分館 | |
| | 乳がん検診 (マンモグラフィ検査) 1,500円 | 7月8日(月) 9:30~10:30 南港 7月10日(水) 18:30~19:30 分館 8月3日(土) 13:30~14:30 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 | 7月8日(月) 9:30~10:30 南港 7月10日(水) 18:30~19:30 分館 8月3日(土) 13:30~14:30 分館 | 18歳以上の方 | |
| 予約不要 | 特定健康診査 無料 | 7月8日(月) 9:30~11:00 南港 8月3日(土) 分館 8月19日(月) 分館 9月1日(日) 南港 | 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 | 7月8日(月) 9:30~10:30 南港 8月19日(月) 分館 | 18歳以上の方 |
| | BCG接種 無料 | 7月24日(水) 13:30~14:30 分館 8月28日(水) 分館 | 生後5~8か月未満の方 |
| | 結核健診(胸部X線撮影) 無料 | 7月10日(水) 10:00~11:00 分館 8月14日(水) 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=南港ポータウン管理センター
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 7月4日(木)・22日(月)・8月1日(木) いずれも14:00~
 問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

連載 ~オリンピックメダリスト朝原宣治さん& [NOBY T&F CLUB] コーチと始める~
健活 (健康活動)の **ススメ!** 【運動編2】

皆さんこんにちは。コーチの的場葉瑠香です。第2回目のテーマは「肩こりを解消するための簡単な運動のススメ!」です。普段から肩こりに悩まされている人は多いはず。そんな厄介な肩こりの解消法をご紹介します。

さて、皆さんは人間の頭の重さを知っていますか?成人の場合で体重の約10%と言われてます。つまり体重50kgの大人の場合、頭の大きさは約5kg(なんと、500mlのペットボトル10本分!)となるのです。そして、その重さを支えるのが肩と首の筋肉です。この肩と首の筋肉に負担がかかると、いわゆる肩こりの状態となります。そこで、やり投げ競技を続けている私(ベスト記録は58m93、日本歴代9位、2011年度 全日本実業団 優勝。いつも、肩・首の筋肉を使い動かしているので、肩こりに悩まされたことがほとんどありません!)が、競技の前後に実践していて、肩こり解消にも応用できる運動を3つご紹介します。

的場流肩こり解消運動 (的場プログラム)

今回は私、的場葉瑠香が担当します。私が実践している運動を、お風呂上がりや、仕事の休憩時間などに取り入れて、肩こりを解消しましょう! ただし、症状が重い場合や長引く場合は、お医者さんへ相談してくださいね。



腕が痛くなる手前で止める。

①2人組になり、後ろの人の肩に手を乗せて手首を持ってもらう。この時手の平は下向きに。

②少ししゃがんで10秒停止。



【①から②の繰り返し5回を1日3セット】

ゆっくり大きく回す。

水の入った500mlのペットボトルを片手に持って、大きな円を描くようにゆっくり腕を回す。



【左右片腕ずつ前回り10回、後ろ回り10回を1日3セット】

ゆっくり大きく動かす。手の平をしっかりと外側に向けると効果的!

①手の平を内側にして両手を伸ばす。

②手の平を外側に向け下ろしてくる。



【①と②の繰り返し10回を1日3セット】

監修:朝原宣治、次号は【栄養編2】です。お楽しみに♪ 問 区総務課(企画) 窓口④番 ☎6682-9992

かしこく食べよう!ゲンキをつくろう! 夏休み☆おやこでフッキング!!

毎年好評のフッキング。こどもさんからは、「楽しく料理できた」とうれしい声が。保護者の方には食育のお話もあります。**献立**…ポロネーゼ風パスタ、にんじんとりんごのサラダ、フルーツパバロア

日 8月1日(木)・2日(金)(同内容)10:00~13:00
 場 区保健福祉センター分館 2階
 対 区内在住の小学生と保護者
 定 各12組(応募多数の場合抽選)
 締 7月19日(金) ¥1名400円(材料費等)
 持 エプロン、タオル、食器用ふきん、三角巾、筆記用具、飲み物
 他 住之江区食生活改善推進員協議会 共催



去年は、デコレーション寿司、きゅうりとトマトのサラダ、おすいもの、フルーツポンチを作りました!

大人の食育連続講座(全9回) 無料

~あなたも食育ボランティアになりませんか?~

健康、運動、食に関するの講座を開講します。メタボ予防を中心に医師・保健師・管理栄養士による講話や実習、栄養素や食中毒の話等、食に関するの深い内容の講座となります。また、講座終了後、食育ボランティアの会に入会すると、継続して食に関して学んでいただく事ができます。

| 回 | 日程 | 主な内容(予定) |
|---|-----------|---|
| 1 | 8月29日(木) | 健康づくりの取組を知ろう!! 現代の食事の傾向を知ろう!! オリエンテーション |
| 2 | 9月6日(金) | 栄養素の詳しいお話 食事バランスガイドを知ろう |
| 3 | 9月11日(水) | 食事バランスガイドで献立を立てよう |
| 4 | 9月18日(水) | 自分の健康は自分で守る!! シニア世代の食事について |
| 5 | 9月27日(金) | 生活習慣病を予防する食事(脂質異常症・糖尿病・高血圧) |
| 6 | 10月3日(木) | ライフステージ毎の健康管理法 家庭の食品・環境衛生、食中毒予防 |
| 7 | 10月25日(金) | 運動でこころも体も元気に!! |
| 8 | 10月31日(木) | 生活習慣病を予防する食事(肥満) ~調理実習と試食~ |
| 9 | 11月13日(水) | 地域における健康づくりボランティア活動・閉講式 |

いずれも13:30~16:00
 場 区役所、区保健福祉センター分館 2階
 対 区内在住で、6回以上出席できる方
 定 30名(応募多数の場合は抽選) ※一部、他の講座と合同で開催します。
 締 8月14日(水)
 問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

うつ病の家族教室 無料 要予約

家族の方が、うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、本人への接し方を考え、同じ病気を持つ家族の方と語り合ってみませんか。

対 市内にお住まいで、うつ病と診断されている方のご家族、2日間とも参加できる方
 内 7月23日(火)14:00~16:00 うつ病の理解と治療について(講義)と家族交流会
 7月30日(火)14:00~16:00 家族の対応について話し合うグループセッション
 場 大阪市保健所 第4会議室(あべのメディックス11階)(最寄り駅 Osaka Metro天王寺)
 定 20名(先着順) 締 7月18日(木)
 申 電話か来所
 問 区保健福祉課 窓口③番 ☎6682-9968

4 e SUMINOE 住之江区の人口 120,702人 住之江区の世帯数 58,612世帯 (令和元年6月1日現在推計)