

健康情報

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

日 時	内 容
10月19日(土) 14:30~16:30	うつ病の理解と治療について(講義)と家族交流会
10月26日(土) 14:30~16:30	家族の対応について話し合うグループセッション

場 大阪市こころの健康センター(都島センタービル3階)(最寄り駅 地下鉄都島またはJR桜ノ宮)

定 20名(先着順) 締 10月16日(水) 申 電話か来所

問 区保健福祉課(地域保健活動)窓口③番

☎6682-9968

認知症サポーター養成講座&薬剤師によるおくすり講座

無料

要予約

認知症ってどんな病気? 予防できるの? もし家族が認知症になったらどうしよう...? あなたが飲んでいるおくすり、本当に正しく飲めていますか? 飲み忘れたときは? ジュースで飲んで大丈夫?

認知症やおくすりについて、実験やクイズを交えて楽しく学びましょう!



日 10月10日(木)13:00~16:00

場 区保健福祉センター分館 2階 (浜口東3-5-16)

定 30名(事前申込制。先着順)

持 筆記用具

申・問 大阪市健康局健康推進部生活衛生課

薬務指導グループ

☎6208-9986(平日9:00~17:30)

※認知症サポーターとは、認知症を理解し、認知症の人や家族を支援する応援者です。あなたも認知症サポーターとなり、自分の家族や、地域の方、友達、知人が安心して暮らせる応援者の一人になりませんか。



犬や猫を愛する皆さんへ

大阪市では、4月と10月を『犬・猫を正しく飼う運動強調月間』と定めています。世の中は動物を好きな人ばかりではありません。次のことを守って、他人に迷惑をかけないように飼いましょう。

- 放し飼いは条例で禁止されています。絶対にしてはいけません。公園、河原などでも、リードを外さないでください。
- 犬が曲がり角で先行して、人を咬む事故が増えています。また、ロングリードは、細くて他の人や自転車からは見えにくいのでご注意ください。
- 犬や猫を飼う際は、飼育できる住宅かどうかを確認しましょう。
- ふん尿は、飼い主の責任で必ず後始末をしましょう。
- 鳴き声はご自身が思う以上に大きく響いています。短時間でも、睡眠を妨げるなど、深刻な苦情を引き起こします。
- 愛情と責任をもって終生飼いましょう。犬や猫を捨てると、法律違反により罰せられます。
- 生まれてくる犬や猫を育てられる見込みがない場合は、あらかじめ不妊・去勢手術を受けさせましょう。
- 犬が死亡したり、ご住所が変わったときは、区役所へご連絡ください。死亡と市内での所在地変更に関し、電子申請も可能です。



鑑札と注射済票は必ず犬に着けてね!

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番

☎6682-9973

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 10月3日(木)・21日(月)・11月7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

種別・費用	実施日・場所・受付時間	対象(大阪市民で)
胃がん検診(胃部X線撮影) 500円	11月7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
大腸がん検診(便潜血検査) 300円	11月30日(土) 南港 9:30~10:30	
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)	1月16日(木) 分館	40歳以上の女性で隔年受診(昭和・大正偶数年生まれ)
乳がん検診(マンモグラフィ検査) 1,500円	10月5日(土) 分館 9:30~10:30	
	11月7日(木) 分館 13:30~14:30	
骨量検査 無料	11月11日(月) 南港 9:30~10:30	18歳以上の方
	10月5日(土) 分館 9:30~10:30	
特定健康診査 無料	11月7日(木) 分館 13:30~14:30	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)
	12月12日(木) 分館 9:30~11:00	
	1月16日(木) 分館	
歯科健康相談 無料	10月5日(土) 分館 9:30~10:30	18歳以上の方
	11月7日(木)	
BCG接種 無料	10月23日(水) 分館 13:30~14:30	生後5~8か月未満の方
	11月27日(水)	
結核健診(胸部X線撮影) 無料	10月7日(月) 分館 10:00~11:00	15歳以上の方
	11月29日(金)	

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

10月はピンクリボン月間です

乳がんは、早期に発見すれば治るがんです!



健康ワンポイント!

乳がんの発症率が高いのは40代からですが、子育て世代である20代・30代にも増えています。初期は痛みなどの自覚症状がないため、発見が遅れる例が少なくありません。しかし、乳がんは『自分で発見できる』がんでもあり、早期に発見されると9割以上が治ると言われています。

月1回の自己検診を行うとともに、乳がん検診※を受けましょう!

大阪市の乳がん検診や自己検診についてはHP参照→



※乳がん検診
30歳代:超音波検査(1年に1度)・取り扱い医療機関にて実施
40歳以上:マンモグラフィ検査(2年に1度)・保健福祉センターおよび取り扱い医療機関、大阪市乳がん検診デー取り扱い医療機関では日時指定で集団検診(マンモグラフィ)が受けられます。
乳がん検診デー専用電話:☎6208-8250

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3】

スポーツの秋がやってきました。スポーツパフォーマンスを最大限に高めるためにはそれに合わせた体づくりが重要です。運動後30分から1時間以内に食事をして適切な栄養素をとると、筋肉が大きくなり、骨が強くなります。また、運動で血液の中の赤血球が壊れてしまうので、それをつくる食べ物をあわせてとりましょう。さらに、野菜からビタミン類をとって栄養素を効果的に活用しましょう。

- 💡 筋肉を大きくする食べ物・筋肉の材料になる【良質なたんぱく質】(肉、魚、豆腐・大豆製品など)
- 💡 骨を強化する食べ物・骨の材料になる【カルシウム】(牛乳・乳製品、小魚、豆腐、ごま、小松菜など)
- 💡 血液をつくる食べ物・血液の材料になる【鉄】(レバー、赤身の肉、小松菜、ほうれん草、青のりなど)

体づくりにおすすめレシピ

レンジチキンの棒棒鶏



材料(2人分)

鶏むね肉(皮無)	1枚
酒	大さじ1
しょうが	1/2片
長ねぎ(青いところ)	5cm
きゅうり	1本
ほうれん草	3株
ミニトマト	6個
枝豆(冷凍)	20さや

作り方

- ①鶏むね肉を耐熱皿に入れて酒をかけ、うす切りのしょうがと長ねぎをのせてラップをかけ、電子レンジ600wで5分加熱し(火通りを確認すること)、ラップをしたまま冷ます。
- ②きゅうりは細切りにする。ほうれん草はゆでてさっと水にさらして3cm幅に切る。ミニトマトはへたを取り、半分に切る。枝豆は電子レンジ600wで3分加熱し、あら熱を取ってさやから出す。
- ③(棒棒鶏ソース)にんにく、しょうが、長ねぎを各々みじん切りにし、調味料を合わせて棒棒鶏ソースを作る。
- ④①の鶏むね肉を食べやすい大きさに切り、②の野菜を盛り合わせた上に乗せ、③のソースをかける。

【1人分の栄養価】
エネルギー 257kcal 塩分 1.9g
カルシウム 197g 鉄 3.4g

にんにく、しょうが	各々1片
長ねぎ(白いところ)	5cm
練りごま	大さじ1と1/2
しょうゆ、酢	各大さじ1
砂糖	小さじ1
トウバンジャン	小さじ1/2



次号は【運動編4】です。お楽しみに♪

問 区保健福祉課(健康支援)

窓口③番 ☎6682-9882