

# 健康情報

## ねずみにごチュウ意ください

大阪市では、12月から2月を『ねずみ防除強調期間』として、ねずみの防除を推進しています。ねずみの住みにくい環境を作り、ねずみによる被害を未然に防ぎましょう。

- 外から住居へのすき間を無くし、ねずみの侵入を防ぎましょう。
- ねずみの餌とならないよう、食品はふたの付いた容器に入れ、生ごみは密閉できるごみ箱に入れましょう。
- ねずみの巣となる材料や場所を与えないように、日々、整理整頓・清掃を心がけましょう。
- 集合住宅でのねずみの相談を多くいただきます。一部屋だけの対策では効果が弱いため、管理者と相談して棟全体で一斉に対策しましょう。

区役所ではねずみ捕獲用かごの貸出しや、ねずみ防除方法の相談を行っています。

問 区保健福祉課 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 12月5日(木)・16日(月)・1月9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) <b>500円</b>	1月16日(木) 分館 9:30~10:30	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) <b>300円</b>		
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)		
乳がん検診(マンモグラフィ検査) <b>1,500円</b>	12月12日(木) 1月31日(金) 分館 9:30~10:30	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 <b>無料</b>	12月12日(木) 1月31日(金) 分館 9:30~10:30	18歳以上の方
特定健康診査 <b>無料</b>	12月12日(木) 1月16日(木) 分館 9:30~11:00	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)
BCG接種 <b>無料</b>	12月18日(水) 1月22日(水) 分館 13:30~14:30	生後5~8か月未満の方
結核健診(胸部X線撮影) <b>無料</b>	12月11日(水) 1月17日(金) 分館 10:00~11:00	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

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

### 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4】

寒い季節になりました。ウォーキングやジョギングなどのスポーツをすると血行がよくなり、体が温まります。しかし、手足に血液が集まっているため、その前後に食事をするとう腸が動きにくくなり、負担がかかります。そこで、なるべく消化のよい食べ物と胃腸への負担を軽くしましょう。また、主食(主に炭水化物を含む)・主菜(主にたんぱく質を含む)・副菜(主にビタミンやミネラルを含む)をそろえた食事をするよう心がけましょう。

- 消化のよい主食・ご飯、おかゆ、うどん、みみをのぞいた食パン、蒸しパンなど(水分を多く含んだ柔らかいもの)
- 消化のよい主菜・半熟卵、卵とじ、鶏ささみ、白身魚など(さっと火を通した脂肪分が少ないもの)
- 消化のよい副菜・よく煮た野菜、じゃがいも、長いもなど(よく火を通した柔らかいもの)

手軽にできる消化のよいおすすめレシピ

### ささみスープご飯



#### 作り方

- 鶏ささみはそぎ切りにする。しょうがはすりおろす。長ねぎは小口切りにする。にんじんは細切りにする。ほうれん草はゆでて3cm幅に切る。
- だし汁を煮立ててささみを入れ、火が通ればにんじん、長ねぎを順に入れて煮る。煮上がれば、みりん、塩、しょうゆで味つけし、ほうれん草を入れて温め、溶き卵を流し入れて火を通し、おろししょうがを入れる。
- どんぶりにご飯を盛り、②のスープをかける。

【1人分の栄養価】  
エネルギー 366kcal  
塩分 1.6g

材料(2人分)	材料	分量	材料	分量	
鶏ささみ	2枚	ほうれん草	2株	塩	小さじ1/3
しょうが	1/2片	卵	1個	しょうゆ	小さじ1
長ねぎ	10cm	だし汁	600ml	ご飯	茶碗2杯分
		にんじん	1/3本	みりん	小さじ2

次号は【運動編5】です。お楽しみに♪

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

# ウォーキングをしよう!

## 健康ワンポイント!

健康づくりのための運動習慣は、身につけていますか? まずは、身近なところからウォーキングを始めてみましょう。歩くことで見つかる新しい発見や出会いが体も心もリフレッシュさせてくれますよ。住之江区には、各中学校区毎におすすめコースや見どころを掲載したウォーキングマップがあります。区のホームページに掲載、③番窓口でも配布しています。

PCからは...

住之江区 ウォーキングマップ [検索](#)

スマホからは...



問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

ウォーキングでリフレッシュしよう!



### 住之江区 おすすめウォーキングコース

いつからでも手軽に始めることのできるウォーキング。健康づくりのために、まずは身近なところから、歩き始めてみませんか?

区内の健康づくり団体のみなさん(住之江区健康づくり推進協議会 松の会・すみれ会)と検討を重ね、中学校区毎のウォーキングコースにまとめました。区内なんて...と侮るべからず! 知らなかった素敵な発見があるかもしれませんよ。

- 南港南中学校区 (4.9km)  
南港中央公園→ポートタウン外周の遊歩道→南港公園
- 南港北中学校区 (4.5km)  
中ら橋駅→シーサイドコスモ→野村興産港緑地→トレードセンター駅
- 加賀屋中学校区 (3.2km)  
北加賀屋公園→名村造船所跡地→中加賀屋公園
- 加賀屋・住吉第1中学校区 (4.9km)  
北加賀屋公園→住吉大社→高船橋
- 新北島中学校区 (4.0km)  
住之江公園→せせらぎの里→南港口駅
- 真住中学校区 (2.9km)  
大加賀屋神社→住吉川→住之江公園
- 住之江中学校区 (4.3km)  
南加賀屋公園→加賀屋新田合祭所→住吉公園

▼下の写真は、どこでしょう? (2枚はヒントです。)

安全にウォーキングするために

健康づくりのためのウォーキングで事故があると、本来計画したことに支障をきたすので、必ず事前に以下のことを確認してください。

- 高血圧や不整脈などの持病や、膝・腰の痛みがある場合は、かかりつけの医師に相談しましょう。
- 歩き慣れない方は、距離・歩く速さを少しづつアップしましょう。
- 水分補給を忘れずに1~1.5リットル(約1リットル)と摂る前にこまめに補給。
- ウォーキングの前夜には、睡眠・休息を確保。

出発するその前に、体調チェック!

- 呼吸が苦しくなってきた
- だるさ、体が熱っぽい感じがする
- 手足のしびれがある
- 膝・腰が痛い
- 食感が悪い
- その他、体調が悪いところがある

ひとつでも当てはまる場合は、運動を中止して休んでください。