

健康情報

第2弾！ 男性の料理教室(食育)のご案内

お料理をした事が有る方、無い方どなたでもご参加いただけますので是非お申込みください。



日 2月13日(木) 10:00~13:00

場 保健福祉センター分館2階
集団検診室・栄養指導室

内 調理実習と栄養のお話、
食生活チェック

対 区内在住で男性の方

定 20名(申込み多数の場合抽選)

¥ 400円(調理材料費として当日徴収します。)

持 エプロン・タオル・食器用ふきん
三角巾やバンダナ・筆記用具

他 共催 住之江区食生活改善推進員協議会

申 1月31日(金)までに、お電話または窓口にて
お申込みください。

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番
☎6682-9882



狂犬病予防注射はお済みですか？

①「犬の登録は生涯1回、狂犬病予防注射は毎年1回必ず受けること」は狂犬病予防法により定められています。今年度の注射がまだの方は、動物病院で飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせてください。

また、注射のみ受けて、注射済票をお持ちでない場合は、区役所窓口で発行手続きを行ってください(発行手数料550円)。

②「鑑札・注射済票を首輪等に着けておくこと」は狂犬病予防法により定められています。災害時には迷い犬の飼い主を特定でき、避難所でも注射をしている証拠になりますので、必ず犬に着用してください。



③今年度の狂犬病予防注射を受けたことが確認できない犬のお宅には、区役所から電話や訪問をさせていただくことがあります。

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番
☎6682-9973

鑑札と注射済票があれば、
迷子になっても避難所でも
安心だワン



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 1月9日(木)・20日(月)・2月6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	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) 300円		
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) 1,500円	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 無料	1月31日(金) 分館 9:30~10:30	18歳以上の方
特定健康診査 無料	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 無料	1月22日(水) 2月26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) 無料	1月17日(金) 2月19日(水) 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

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

「感染性胃腸炎」に注意しましょう!!

健康ワンポイント!

冬季から春先にかけて、ノロウイルス等による感染性胃腸炎の発生が多くなります。ノロウイルスは非常に感染力が強く、食品や人の手を介して感染します。

【主な症状】 おう吐・下痢・腹痛・微熱

(症状が無くなっても、1週間程度は便の中にノロウイルスは排出されます)

【潜伏期間】 24~48時間

【感染経路】 生カキ等の二枚貝の生食や加熱不足の貝料理、ノロウイルスに汚染された食品や飲料水、感染した調理従事者の手指や器具等から二次感染した食品、おう吐物・便等を介した人から人への感染 など

【予防方法】

1. **手洗い:** 正しい手洗いを行い、手の汚れをしっかりと洗い流しましょう!
2. **食中毒の予防:** 食べ物を調理する際に、熱湯消毒や洗浄、加熱をしっかりと行いましょう!
3. **適切なおう吐物・便の処理:** 症状のある人のおう吐物や便を処理する際は要注意!
塩素系消毒薬による正しい処理が重要です。



■ 汚れが残しやすいところ
■ 汚れがやや残りやすいところ

消毒液の作り方(液を1ℓ作る場合の目安)

※水1ℓに対し塩素系消毒薬(塩素系漂白剤)

ペットボトルのキャップ1杯 ⇒ **消毒やふき取り**

ペットボトルのキャップ4杯 ⇒ **おう吐物などの廃棄**

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&
あさほらのぶる
「NOBY T&F CLUB」コーチと始める~

ケン カツ **健活** (健康活動)の **ススメ!** 【運動編5】



NOBY T&F CLUBとは
大阪ガスが主催する
「運動・陸上クラブ」

鈴木流☆意識するだけで変わる!冬の柔軟体操

だんだん寒くなり、運動がおっくうな季節となってきました。寒いと、身体に力が入って、それが肩こりや手足の冷えなどの原因となります。そんな時には、「肋間筋」を緩めて肩の力を抜き、楽な呼吸を心がけましょう。その結果、肩こり解消や、身体が温まることで冷え防止にもつながります。大切なことは、正しい動きを「意識すること」です。ストレッチの効果が断然アップします!

今回は「健康運動実践指導者」の資格を持つ鈴木奈都美が担当します!
ストレッチで柔軟な身体を作りましょう!



タオル体操で 肋間筋を緩める!

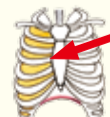
- タオルを使い、左右の肋間筋を広げます。
- ① **タオルがたるまないようにし、体を左右に倒します。**
 - ② **腕はできる範囲でまっすぐに出します!**
 - ③ **お風呂上がりに継続して行い、寒い冬を乗り越えましょう!**



【良い例】



【悪い例】腕が曲がっている。



「肋間筋」とは、
脇の辺りの筋肉全般のことをいいます。
「呼吸筋」ともいわれ、
緩むことで呼吸がしやすくなります。

監修:朝原宣治、次号は【栄養編5】です。お楽しみに! 問 区総務課(企画) 窓口④番 ☎6682-9992

猫のポーズで 肋間筋を緩める!

- しっかりと両肘を伸ばして、脇を地面に近づけるようなイメージで体を動かします。
- ① **体を伸ばすときは、必ず息を吐く!**
 - ② **お尻を高い位置にして、膝は90度にキープ!**
そうすることで、より脇の辺りに体重がかかり、しっかりストレッチができます。
 - ③ **こちらもお風呂上がりにやってみましょう。**



【良い例】



【悪い例】肘が曲がり、お尻の位置が低く、膝が折れている。