

# 健康情報

## 〈3B体操講習会〉 健康づくり運動講座 第6回

寒さで身体が硬くなっていませんか？

「3B体操」は、ボール・ベル・ベルターを使用して行う体操で、老若男女問わず誰でも楽しめる健康体操です。聴きなじんだ音楽に合わせて、身体を気持ちよくほぐしましょう！



日 2月19日(水) 13:30~15:00

場 すみのえ舞昆ホール(区民ホール)

内 講話・実技 『3B体操』

講 日本3B体操協会公認指導者

定 50名(先着順)

締 2月6日(木)~2月14日(金)

電話・来所にて住所・氏名・年齢・電話番号をお伝えください。

他 (主催)住之江区健康づくり推進協議会「松の会」  
(共催)区保健福祉センター

申・問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

## 自殺を予防しましょう。

我が国の自殺者数は、平成10年以降連続して3万人を上回るという深刻な事態が続いていましたが、国を挙げた自殺予防の取り組みにより、平成22年以降、3万人を下回っており、平成29年には20,465人、大阪市でも537人になっています。依然として多くの方が自殺で亡くなっている状況に変わりはありません。

自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」であり、その多くが「防ぐことができる社会的な問題」と言われています。また、自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多いといわれています。

ご家族や友人に次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っているかもしれません。

### 気を付けて！自殺のサイン

- ・うつ病の症状に気がつける。(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる等)
- ・原因不明の身体の不調が長引く。
- ・酒量が増す。
- ・安全や健康が保てない。
- ・仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う。
- ・職場や家庭でサポートが得られない。
- ・本人にとって価値のあるもの(職・地位・家庭・財産)を失う。
- ・重症の身体の病気にかかる。
- ・自殺を口にする。
- ・自殺未遂に及ぶ。

ご家族や友人の悩みに気づいたら、本人の気持ちに耳を傾け、温かく寄り添いながら見守り、専門家へ相談することをすすめてください。

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968



## 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 2月6日(木)・17日(月)・3月5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)   |
|------|------------------------|-------------------------------------|-------------|
| 予約不要 | BCG接種 <b>無料</b>        | 2月26日(水) 分館 13:30~14:30<br>3月25日(水) | 生後5~8か月未満の方 |
|      | 結核健診(胸部X線撮影) <b>無料</b> | 2月19日(水) 分館 10:00~11:00<br>3月18日(水) | 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

## 各種予防接種はお済みですか？

次の予防接種の対象の方は令和2年3月31日までが接種期限です。

**【麻しん風しん混合(MR)ワクチン(2期)】**

対 平成25年4月2日から平成26年4月1日生まれの方。

**【高齢者の肺炎球菌ワクチン】**

対 平成31年度は右の表の生まれの方で、初めて高齢者肺炎球菌ワクチンを接種する方(過去に接種された方は対象外です)。

¥ 4,400円(生活保護受給者・非課税世帯は免除)

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

|                |  |
|----------------|--|
| 65歳            | 昭和29年4月2日生から昭和30年4月1日生                   |
| 70歳            | 昭和24年4月2日生から昭和25年4月1日生                   |
| 75歳            | 昭和19年4月2日生から昭和20年4月1日生                   |
| 80歳            | 昭和14年4月2日生から昭和15年4月1日生                   |
| 85歳            | 昭和9年4月2日生から昭和10年4月1日生                    |
| 90歳            | 昭和4年4月2日生から昭和5年4月1日生                     |
| 95歳            | 大正13年4月2日生から大正14年4月1日生                   |
| 100歳           | 大正8年4月2日生から大正9年4月1日生                     |
| 101歳以上         | 大正8年4月1日以前に生まれた方                         |
| 60歳以上<br>65歳未満 | 心臓・じん臓・呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある方 |

## 特定健診の受診はお済みですか!?

健康ワンポイント!

受診期限が迫ってます!! 3月31日まで!

糖尿病や脳血管疾患・心疾患などは、食べ過ぎ・運動不足などの生活習慣が原因で発症します。生活習慣病はほとんど自覚症状がないまま進行するため、自覚症状が出る頃には進行していることが多いです。

平成29年度の住之江区の特定健診受診者の中では、高血圧症・糖尿病、脂質異常症の方が大阪市平均に比べても多い状況です。

発症してから治療するのではなく、特定健診を毎年受け、ご自身の生活習慣や体調の変化を早い段階で見直し、生活習慣病の発症や重症化を防ぎましょう。

- 健診対象者** 40~74歳までの国民健康保険加入者  
※4月下旬に、みどり色の封筒で、世帯ごとに対象者分の「受診券」を送付しています
- 健診内容** 問診・身体計測・診察・血圧測定・血液検査・尿検査  
※医師の判断により、貧血検査・心電図検査・眼底検査を実施
- 費用** 無料
- 問合せ** ●受診券に関する問合せ:区窓口サービス課(保険) ☎6682-9956  
●健診会場・医療機関等の問合せ:区保健福祉課(健康支援) ☎6682-9882  
●健康相談:区保健福祉課(地域保健活動) ☎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5】

本格的な冬がやってきました。筋肉が冷えて動きにくくなったり、風邪をひきやすくなったりする季節ですね。けがをしないよう柔軟体操をして筋肉をほぐすとともに、食べ物で体を温めましょう。食事をすることで自然に代謝が上がり、体が温まります。また、体を温めたり血行をよくする食べ物、風邪の予防に役立つ食べ物を食事に取り入れることをお勧めします。

#### 体を温めたり血行をよくする食べ物

- ・しょうが(体を温める**ショウガオール**(しょうがを加熱することでできる辛味成分)を含んでいる)
- ・卵黄、かぼちゃ、アボカド、ナッツ類など(血行をよくする**ビタミンE**を多く含んでいる)

#### 風邪の予防に役立つ食べ物

- ・ねぎ、玉ねぎ、にんにく、にらなど(殺菌作用がある**アリシン**(におい成分)を多く含んでいる)
- ・緑黄色野菜、レバー、チーズなど(肌や粘膜を健康に保つ**ビタミンA**を多く含んでいる)



### 豆乳茶わん蒸しジンジャーソース

体を温めて風邪を予防するおすすめレシピ



材料(2人分)

|          |        |   |          |      |
|----------|--------|---|----------|------|
| 豆乳       | 120ml  | A | おろししょうが  | 小さじ1 |
| 卵        | 1個     |   | みじん切り玉ねぎ | 大さじ1 |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1/2 |   | ケチャップ    | 大さじ2 |
| 粗びきソーセージ | 2本     |   | 白ワイン     | 大さじ1 |
| ブロッコリー   | 2房     |   | 黒こしょう    | 少々   |

【1人分の栄養価】  
エネルギー 147kcal 塩分 1.2g

#### 作り方

- ①粗びきソーセージ、ブロッコリーは各々食べやすい大きさに切り、電子レンジ600wで1分30秒加熱する。
- ②卵を溶きほぐし、豆乳、鶏ガラスープの素を混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に①のソーセージとブロッコリーを入れ、②の生地を流し入れ、ラップをして電子レンジ200wで7分加熱する。(電子レンジによって異なるので火が通るよう調整する)
- ④耐熱容器にAの材料を入れて混ぜ合わせ、電子レンジ600wで2分加熱してソースを作り、③の茶わん蒸しにかけ、黒こしょうをふる。

次号は【運動編6】です。お楽しみに♪

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882