

保健衛生

4月は「犬・猫を正しく飼う運動強調月間」です

世の中は、動物の好きな人ばかりではありません。動物が多くの人々に愛され、人間社会の中で共存できるよう、他人に迷惑を掛けないための適正飼養に努めましょう。

【犬を飼っている方へ】

- ・無責任な放し飼いはやめましょう
公園を含め、公共の場所ですぐに放すことは、条例で禁止されています。
- ・排便のしつけ・ふんの後始末は飼主の責任です

【猫を飼っている方へ】

- ・放し飼いをせず、室内飼育を心がけましょう
- ・不妊・去勢手術をしましょう
繁殖を望まないなら手術を受けさせましょう。手術により健康

面、行動面、性格面でもプラスの効果があると言われています。
所有者明示をしましょう
迷子になった場合に備え、名札等を着けておきましょう。



【野良猫にエサを与えている方へ】

野良猫にエサを与えるのであれば、不妊・去勢手術を行い、エサの片付けやふん尿の後始末をするなど、周りに迷惑を掛けないよう、責任をもつて適切に世話をしましょう。

問 保健福祉課(健康推進)

☎ 6774-9973

精神障がいがある方へ
社会復帰相談指導事業(グループワーク)をご利用ください

軽スポーツやレクリエーションなどのグループワーク活動を通じて、日常生活の拡大や仲間づくりを行います。精神障がいがあり、社会復帰の準備の中で、人と会うことに慣れたり、生活のリズムをつけたい、または社会に適応する力をつけたいという方は、お気軽にご相談ください。

実施回数 月2回

場所 区役所

対象 統合失調症を中心とする精神障がいがある方

費用 無料

申込 電話または来庁

備考 事前に面談を行います。

主治医の許可が必要です。

※実施日時等、詳しくはお問い合わせください。

問 保健福祉課(地域保健活動)

☎ 6774-9968

BCG接種のお知らせ 保健福祉センター分館

対象者	標準的な接種期間	日時	費用
生後12ヶ月未満 (1歳の誕生日の前日まで)	生後5～8ヶ月	4月27日(水) 13:30～14:30(受付)	●無料 ※母子健康手帳と予防接種手帳をご持参ください。

各種検(健)診のお知らせ 保健福祉センター分館

検(健)診名	対象者	日時	内容・費用
乳がん検診	40歳以上の女性 (2年に1回)	5月1日(日) 13:30～14:30 6月25日(土) 9:30～11:00	●マンモグラフィ検査…1500円 (今年度から保健福祉センターでは視触診は実施しません)
骨粗しょう症検診	18歳以上の方		●超音波測定法…無料
胃がん検診			●胃部エックス線撮影…500円
大腸がん検診	40歳以上の方	5月1日(日) 7月18日(月・祝) 9:30～10:30	●免疫便潜血検査法…300円
肺がん検診			●胸部エックス線撮影…無料
			●かく痰検査(対象者限定)…400円
歯科健康相談	どなたでも	5月1日(日) 6月25日(土) 9:30～10:30	天王寺区歯科医師会の医師が相談に応じます。
特定健康診査	40歳以上で大阪市国民健康保険に加入の方	5月1日(日) 6月25日(土) 7月18日(月・祝) 9:30～11:00	●身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査等…無料
後期高齢者医療健康診査	75歳以上で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方		●肝炎ウイルス検査…1000円
結核健診	15歳以上の方	4月5日(火) 5月9日(月) 10:00～11:00 (いずれも)	●胸部エックス線デジタル撮影…無料
肝炎ウイルス検査	対象者限定 ※詳しくは、お問い合わせください。	風しん抗体検査のみ 下記日程も実施 4月14日(木) 5月19日(木) 13:30～14:30	●HBs抗体検査…無料
			●HCV抗体検査…無料
風しん抗体検査			●風しん抗体検査(HI法)…無料

予…要予約(予約が必要な検診は、各検診日の予定人数を超えると、ご予約できません)

特定健康診査は区内の取扱医療機関でも無料で受診することができます

天王寺区では、上記のほかに、区内約70の医療機関(天王寺区ホームページ掲載)でも無料で特定健康診査を実施しています。また、大阪市がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮頸がん)は、有料で区内の取扱医療機関でも実施していますので、直接、医療機関に確認のうえ予約・申込みしてください。

問 保健福祉課(健康推進) ☎ 6774-9882

春のレシピ

豆ごはん・竹の子のかき揚げ

キッズコート天王寺の管理栄養士さんに教えていただきました!

豆ごはん



材料(4人分)
米……………2合 [合わせだし]
うすいえんどう(さや付き)……………200g (A) だし……………360ml
……………(実だけで80g程度) (B) うす口しょうゆ・大さじ1+2/3
……………(みりん)…大さじ1+2/3

作り方

- ① 鍋に(A)を入れ一旦加熱し、冷ましておく。
- ② えんどうをさやから出し、さっと水洗いする。
- ③ 米を洗い、炊飯器に入れ2合の水位まで合わせだしを加える。
- ④ 米の上に②のをせて炊く。

1人分の栄養量【エネルギー：320kcal 食塩相当量：0.2g】

材料(4人分)
竹の子(水煮)……………200g (C) 小麦粉……………1カップ
ニンジン……………100g ……水……………1カップ
三つ葉……………20g 揚げ油……………適量
(B) だし……………200cc
……………濃口しょうゆ…小さじ1

作り方

- ① 竹の子は千切りにする。
- ② ①を(B)で10分程煮る。味がいたらザルにあげておく。
- ③ ニンじんは千切り、三つ葉は食べやすい長さに切る。
- ④ (C)を混ぜて衣を作り、①と③を加えてよく混ぜる。
- ⑤ スプーンで食べやすい量をすくい取り、180℃の油で時々返しながらカリッとなるまで揚げる。

1人分の栄養量【エネルギー：350kcal 食塩相当量：0.2g】

問 保健福祉課(健康推進) ☎ 6774-9882

竹の子のかき揚げ



保育園より

野菜の切り方を角切りに変えると噛みごたえが出ます。

第11回

健康づくり

ナビ NAVI

喫煙は「百害あって一利なし」!

タバコの煙には、4000種類以上の化学物質が含まれています。そのうち、発がん性物質はなんと60種類!喫煙者ががん、脳梗塞、心疾患になる確率は、タバコを吸わない人の2倍以上といわれています。

自分がタバコを吸わなくても影響を受ける?

最近、三次喫煙(残留受動喫煙)の影響が注目されています。三次喫煙とは、タバコがないのに残留したタバコの煙の影響で健康被害を受けることで、例えば、喫煙者の衣類についた有害物質や空気中に浮遊する化学物質により第三者が害を受けることです。三次喫煙の影響は実際に喫煙

するのと同じくらい、またはそれ以上といわれています。

三次喫煙を起さないために

タバコに含まれる有害物質は、換気扇や空気清浄機では完全に除去できません。三次喫煙を起さないために、屋外で喫煙し、喫煙後には服を着替えるなど周りの方へ配慮しましょう。

今日から禁煙しても遅くはない

禁煙すれば、寿命を取り戻すことができますといわれています。例えば35歳の方(日平均…男性23本、女性17本を吸う方)が禁煙すると、寿命が約10年も長くなるという研究データもあります。禁煙は何歳から始めても決して遅くありません。あなたも、今日から禁煙してみませんか?

問 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6774-9968

広告募集中

詳しくは、天王寺区ホームページをご覧ください。
<http://www.city.osaka.lg.jp/tennoji/>