

保健衛生



4月は「犬・猫を正しく飼う運動」強調月間です

犬や猫が多くの人々に愛され、皆さんが快適に暮らせる街づくりのためにも、飼い主としてのマナーを守り、他人に迷惑をかけないよう適正飼養に努めましょう。

■犬や猫を飼うにあたって

- ふん尿は自宅で済ませるようトイレトレーニングをしましょう
- 無責任な放し飼いはやめましょう
- 飼い主がわかるように、犬鑑札や名札等を着けましょう
- もらい手のない子犬、子猫を増やさないう不妊・去勢手術を受けさせましょう
- 犬は登録を行い(生涯1回)、狂犬病予防注射を必ず受けましょう(毎年1回)
- 愛情と責任を持って終生飼いまししょう
- 野良猫に餌を与えるのであれば、周辺住民の理解を得た上で、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、責任をもって適切に世話をししましょう

問 保健福祉課(健康推進)

☎6774-99973



BCG接種のお知らせ(保健福祉センター分館実施分)

対象者	標準的な接種期間	費用	日時
生後12ヶ月未満(1歳の誕生日の前日まで)	生後5~8ヶ月	●無料 ※母子健康手帳と予防接種手帳をご持参ください。	4月13日(水) 13:30~14:15

問 保健福祉課(健康推進) ☎6774-9882

特集2・3面に

保存版 令和4年度 各種検診のご案内 を掲載しています

今月号は、保存版として令和4年度の各種検診のご案内を特集しています。がん検診、特定健診など、1年間の受診スケジュール管理にお役立てください。また、今月実施予定の各種検(健)診(保健福祉センター分館実施分)についても、特集2・3面をご覧ください。

●大阪市乳がん検診デー

契約医療機関では、大阪市乳がん検診(マンモグラフィ検査)のみを実施する時間を設定して、検診を実施しています。予約受付日時等詳細は各医療機関までお問い合わせください。医療機関については大阪市ホームページにてご確認ください。

問 保健福祉課(健康推進) ☎6774-9882

ホームページはこちらから▶



こころの悩みがある方・精神障がいがある方のための相談・教室

区役所では、こころの悩みがある方や、精神障がいがある方のための相談・教室を毎月行っています。

相談・教室名	対象者	内容	日時
精神保健福祉相談(要予約)	こころの悩み・病気等を相談したい方・ご家族	精神科医による相談	4月5日(火) 9:30から 4月20日(水) 14:00から 5月10日(火) 9:30から ※各3組、1組45分間
		精神保健福祉相談員・保健師による相談	随時
地域生活向上教室	統合失調症等精神障がいがある方(事前相談要)	生活リズム確立や、社会復帰の準備のためのグループワークなど	月1回
家族教室	統合失調症等精神障がいがある方のご家族(事前相談要)	医師・心理士による病気の理解のための講義、家族同士の交流など	月1回

※教室開催日や申込方法など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

第83回

健康づくりナビ

糖尿病にご注意ください!

■糖尿病とは?

ご飯やパン、果物や砂糖、アルコールなどには「糖質」が含まれています。それが消化吸収されると「ブドウ糖」になり、血液の中に入っていきます。糖尿病とはインスリンというホルモンが不足したり、働きが悪くなったたりして、血液中の「ブドウ糖」の割合が高い状態が慢性的に続く病気です。



■悪化するとうなるG?

糖尿病が悪化すると、小さく細い血管が障害され網膜症・腎症・神経障害の三大合併症のリスクが高まります。また、より大きな血管の動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中のリスクも高くなります。

■予防方法はあるの?

糖尿病の予防には、食事や運動などの生活習慣が大切です。1日の適正なエネルギー量は、次の計算式で求められます。

1日の適正なエネルギー量(kcal) = 標準体重(kg) (注1) × 身体活動量(注2)

(注1) 標準体重の計算式

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

(注2) 身体活動量の目安

- 軽労作(デスクワークが多い職業など)……25~30(kcal/kg 標準体重)
- 普通の労作(立ち仕事が多い職業など)……30~35(kcal/kg 標準体重)
- 重い労作(力仕事が多い職業など)……35~(kcal/kg 標準体重)

【例】身長160センチメートルでデスクワークが多い人の場合

標準体重: 1.6(m) × 1.6(m) × 22 = 56.3(kg)
身体活動量: 軽労作となるため、身体活動量は、25~30(kcal/kg 標準体重)

1日の食事で摂取した方がよい適正なエネルギー量:
56.3(kg) × 25~30(kcal/kg 標準体重) = 1,400~1,700(kcal)

右記はあくまで目安で、1日の適正なエネルギー量は個人差があるので、かかりつけ医に相談しましょう。

■バランスのよい食事とは?

主食(ごはん、パン、めん類など)、良質なたんぱく質を含むおかず(魚類、大豆製品、卵、肉類など)、野菜、きのこ、こんにやく、海藻、乳製品(牛乳、ヨーグルトなど)、果物など1日の中でいろいろな食品を組み合わせることで、バランスのよい食事に近づきます。

■健康診断の活用を!

自覚症状がない状態でも、健康診断を受けることで早期発見できることもあります。職場の健康診断で指摘された方は、早めに病院を受診しましょう。国民健康保険の方は、大阪市の特定健診を活用してみてください。

(参考:日本医師会ホームページ健康の森、国立国際医療研究センター糖尿病情報センターより)

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/>

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/>