



健康掲示板

●健診等のお知らせ●

結核健診 予約不要

日時/7月14日(火) 11時~12時
 場所/区役所北側 健診車
 対象/15歳以上の方
 料金/無料(胸部エックス線撮影)



特定健康診査 予約不要

日時/7月12日(日)9時30分~11時
 場所/鶴見南小学校
 対象/大阪市国民健康保険(40歳以上)または後期高齢者医療制度に加入の方。(その他の健康保険加入者は保険者からのお知らせを確認のうえ受診してください。保険者からのお知らせ等による方法以外では受診できません)

料金/無料
 ※受診には、受診券や保険証等が必要となりますのでご注意ください。

BCG予防接種 予約不要

日時/7月22日(水)、8月26日(水)
 13時30分~15時
 場所/区役所 2階
 標準接種期間/生後5~8か月
 (1歳の誕生日の前日まで接種可)
 ●番号札は13時より配付します。
 ●予防接種手帳の説明をよく読んで、予診票に記入のうえ、母子健康手帳とともにご持参ください。

予約・問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階 11番 ☎6915-9882

こんにちは、保健師です!



『年に1度は健診を!!』 今年も“健診”で 『からだチェック』を しましょう。

糖尿病は予防できる??

生活習慣病のひとつとされる、血糖値が高くなる糖尿病。一般的に知られているものとして、1型糖尿病と2型糖尿病があります。

日本では、95%以上の糖尿病患者さんが2型糖尿病です。

2型糖尿病は、いくつかの遺伝因子と“食べすぎ”“運動不足”“ストレス”といった生活習慣が加わって、インスリンの働きを悪くしてしまい発症します。

血糖値が高くても自覚症状が無い場合が多いので健診で自分の血糖値を知り、生活習慣も見直してみましょう。

生活習慣改善のために心がけてみませんか?

○体重計に乗る習慣で体重管理をしていく。

肥満傾向の方は糖尿病になりやすいと言われています。自身の状態を把握するために計算してみましょう。

BMI(体格指数)は 22 ± 2 程度が標準指数です。

BMI=体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)

○脂っこい食事はほどほどにする。

○野菜を取り入れたバランスの良い食生活を心がける。

○全身の筋肉を使う有酸素運動をする。



問合せ 特定健診…保健福祉課(健康づくり) 1階 11番 ☎6915-9882
 受診券…窓口サービス課(保険年金) 3階 31番 ☎6915-9956

認知症の
症状の
一つ

「徘徊」をする 高齢者を見守ろう



認知症は脳の病変により記憶力や判断力が低下して、日常生活を送ることが難しくなってしまう病気です。

認知症の進行や心身の不調などが加わることで、妄想や攻撃的な言動、「徘徊」等の症状が出る場合があります。

「徘徊」は家にも落ち着かず外に出てしまう場合や、仕事や買い物、知人を訪ねようとして外出し道に迷ってしまう場合等があります。また、自分の住所や名前、どこに行こうとしていたか等、パニックを起こして忘れてしまい、言えなくなることもしばしばです。

「徘徊」で行方不明にならないためには、住所と名前と電話番号を書いた名札を着衣に付けたり、名刺をつくってポケットに入れておくことや、居場所がわかる機能を持った携帯電話を身につけてもらうことで、もしもの時に少しでも早く発見することができるようになります。ご本人が落ち着かない時間帯には一人にしないことも大切です。

家族だけで対応をするには、不安や体力的な負担も大きいため、認知症の高齢者がよく行く店や隣近所、立ち寄りそうな場所などに、ひとり歩きをしていたら教えてもらうようお願いしておきましょう。

早期発見の取り組み

つるりっぴネット(鶴見区認知症地域連携連絡会・鶴見区多職種連携連絡会)を中心として、「徘徊する高齢者が少しでも早く発見され、自宅に帰れるように」との思いを込めて、「お名前シール」を作成しました。

必要な方は、お近くの地域包括支援センターでお渡することができます。

介護の相談や、専門機関の紹介、権利擁護・財産管理・成年後見人制度の利用等、悩みを抱え込まずにご相談ください。

問合せ ●鶴見区地域包括支援センター(茨田南、茨田、茨田東、茨田北、焼野) ☎6913-7512

〔茨田総合相談窓口(ファミリー)(茨田南、茨田) ☎6915-1717〕
 〔茨田大宮総合相談窓口(ちどり)(茨田東) ☎6914-7711〕

●鶴見区西部地域包括支援センター(緑、鶴見北、鶴見、茨田西、横堤) ☎6913-7878

●鶴見区南部地域包括支援センター(榎本、今津) ☎6969-3030

つるみっ子写真館



山本 龍心ちゃん(3か月)
これから夢が沢山待ってるよ。元気に育って下さい。いつも笑顔ありがとう。



津村 陽向ちゃん(10か月)
毎日可愛い笑顔を見せてくれてありがとう!陽向はお父さんお母さんの宝物です。これからも元気にすくすく育ってね!



三井 悠聖ちゃん(3か月半)
パパとママの宝物!優しく元気な悠聖くん~誕生100日おめでとう!



樋口 弥里ちゃん(4か月)
すくすく♪元気で♪いつまでも笑顔いっぱいのみりのりちゃんできてね♥



本間 桃梨ちゃん(6か月)
これからも明るく元気に育ってね♡



吉田 悠夏ちゃん(4歳)
梨夏ちゃん(6か月)
2人仲良く成長してね☆



赤木 亮太ちゃん(5か月)
あつと言う間の5か月。ひとり遊びも上手になってきて成長を楽しんでいます。



小川 蓮十ちゃん(2歳)
2歳お誕生日おめでとう!これから元気な蓮十でいてね!



浅井 遥花ちゃん(1歳4か月)
いつも可愛い笑顔ありがとう!これからもすくすく元気に育ってね♪



石村 はなちゃん(4歳8か月)
悠真ちゃん(5か月)
姉弟仲良しで、元気に大きくなってね。家族でたくさん遊びに行こうね!

写真募集中!



お子さんの写真を
広報紙へ
載せてみませんか?

対象 区内にお住まいの小学校就学前のお子さん
 申込 【データ送信】必要事項を入力の上、2MB以内のJPEGデータで、tr0008@city.osaka.lg.jpまで送信ください。
 【持参・送付】プリントした写真と必要事項をご記入いただいたメモを、下記まで持参または送付によりご提出ください。
 必要事項 応募者の住所・氏名・連絡先・お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別・お子さんへの一言(メッセージ)
 申込問合せ 538-8510(住所不要) 鶴見区役所魅力創造課(広報戦略) 4階 43番 ☎6915-9683