



脳ドック受診費用の一部を助成します

下記の医療機関で予約の上、地域保健課へ申し込みください。

[対]満40歳以上の市民(国民健康保険以外の人)

[助成額]1万円

[取り扱い医療機関]阪南中央病院、松原徳洲会病院、明治橋病院、オノクリニック、松原中央病院、うえだクリニック

[備]国民健康保険の人は保険年金課へお問い合わせください。

[問]地域保健課

地域保健課

[時]市立保健センター [定]6人 [申] [問]

お口のことで気になることはありませんか。歯科医師や歯科衛生士による相談を受けることができます。

12月16日㈫午後1時30分～

歯科健康相談

健 康

天王寺年金事務所は12月29日(火)令和3年1月3日(日)は休みです。
【問】天王寺年金事務所(☎06・6772・7531)

天王寺年金事務所の年末年始の閉所日について

保険・年金



田中眼科
院長 田中史恵

使い捨てソフトコンタクトレンズ

使い捨てソフトコンタクトレンズは大変快適で運動時に便利なため、使用する人が増加し低年齢化を認めます。

コンタクトレンズで問題になるのは感染症です。角膜(黒目)の表面に傷があると、細菌・カビ・アメーバーなどによる感染症が角膜に発症し、たとえ治癒しても視力障害を残します。

2週間・1ヶ月使い捨てソフトコンタクトレンズは外した時に消毒が必要です。

石鹼で手をきれいにしていても、レンズを保存するケースが汚染しているとソフトコンタクトレンズも感染してしまいます。レンズケースは毎日しっかり洗い自然乾燥させて、3ヶ月を目安に新品に交換してください。

保存ケース内の消毒液をつぎたしてはいけません。大きなボトルの消毒液を長期に渡って使用すると消毒の効果が発揮出来ません。

水道水にはアカントアメーバーという原虫があります。アカントアメーバーによる角膜感染症を発症した場合、特効薬はなく失明してしまいます。コンタクトレンズを水道水で洗う行為は禁止、プール・入浴時はコンタクトレンズを外して度付きのゴーグルを用意しましょう。

簡単なのは消毒の必要のない1日使い捨てのレンズを使用することです。調子が悪い、見え方が悪いなど不調を感じたらコンタクトレンズを外すようにしてください。そのためにも自分の眼に合った度数の眼鏡を持つ必要性があります。

Menu

ヘルスマイト(松原市食生活改善推進員)がおすすめ!今月のレシピ
～ごはんを美味しく食べよう～



いわしの南蛮

[材料](4人分)いわし4尾、塩・こしょう各少々、サラダ油大さじ1、A(卵1個、薄力粉大さじ3、水大さじ1)、B(ポン酢大さじ1と1/2、砂糖小さじ1、水大さじ1)、C(ゆで卵2個、らっきょう5個、福神漬け30g、マヨネーズ大さじ3)、キャベツ200g、塩・こしょう各少々、トマト1個

[作り方]①いわしは手開きにして骨を取る。長さを半分に切り、両面に塩こしょうする。②Aに①をくぐらせ、フライパンに油をしいて焼き、Bをつける。③キャベツは1cm幅に切り塩こしょうしてレンジで約4分加熱する。④器に②と③を盛り、みじん切りにしたCを混ぜ合わせてソースを作り、いわしにかけ、くし切りのトマトを添える。



食事バランスガイド

副菜1SV

主菜2SV

[問]地域保健課

