

インフルエンザに 気をつけよう!

手洗い、うがいを

「手洗い、うがい」が基本です。インフルエンザは予防から、インフルエンザの流行時期は、おおむね1月から3月です。

①日常生活でできる予防法

②帰宅時の手洗い・うがい

③外出時のマスク着用

- ④室内の適度な保湿 (50~60%)
 - ⑤人ごみを避ける(予防接種)
- 接種にあたっては、かかりつけ医にご相談ください。
- インフルエンザの主な症状は、38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・咽頭痛、咳などの呼吸器症状
- インフルエンザにかかると高齢者は肺炎や気管支炎等を併発し重症化する場合があり注意が必要です。

かかったかと思ったら、マスクをして早めに受診しましょう。

問合せ 大阪府健康福祉部健康づくり感染症課 ☎06・6941・0351(内線2594)



クラシック音楽の中で悲しみより死を連想されるヴァイオリン、ピアノ、チェロ等である弦楽四重奏があります。この楽器が奏でる音色を4つの生活習慣病である肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧に置き換えてみます。

これらの生活習慣病が重なる、心筋梗塞等の虚血性心疾患や脳梗塞・脳血栓等の脳卒中になる頻度が急激に

生活習慣病を 見直そう!

えば身長160センチ、体重60キロです。BMIは23.4(60÷1.6÷1.6)になります。この数字が25以上ですと肥満になります。

とが出来ます。日本では男性で85センチ、女性で90センチ以上が要注意です。これに軽度であつても脂質代謝異常、血圧高値や糖代謝

増加します。しかし、外見上ひどく肥満していても、内臓に脂肪が蓄積している場合があります。この場合、内臓の脂肪の蓄積はウエストの周囲径で推測するこ

よく思われている生活習慣病も内臓に脂肪蓄積が加わりますと危険なので、以前なされた検診結果の脂質検査のトリグリセライドやHDLコレステロール、血圧、空腹時血糖がそれぞれ基準値の範囲に入っているかどうかを見直してください。

以前より分かっていることですが、ウエストの周囲径が基準以内であつても生活習慣病が重なりますと単独の場合よりも虚血性心疾患や脳卒中になる危険度が増加することにもご注意ください。

2月3日13時30分
16時 大阪市・上本町、府医師会館ホール。健康おおさか21推進府民会議が高齢者の介護予防や筋力トレーニングなど「体力づくり」をテーマに開催。参加費無料。定員300人(先着順)。申し込みは八ガキまたはFAX。郵便番号・住所、氏名、電話番号を記入。〒540-8570(住所不要) 大阪府健康福祉部健康づくり感染症課、同フォーラム係へ。 FAX(06・6941・6606)



岡原 猛
(大阪府医師会健康教育委員会委員長・堺市)



ロールハクサイの洋風煮

材料(2人分)
ハクサイ2~3枚▶生ザケ150g▶塩・コシヨウ各少々▶タマネギ30g▶シメジ1パック▶バター20g▶白ワイン50g▶チキンブイオン200g▶生クリーム50g▶水溶性片栗粉適量

- 作り方
- ①ハクサイは塩熱湯でゆでます。
 - ②サケは皮を取って7~8角の棒状に切り、塩・コシヨウをします。
 - ③巻きすを広げ、①を葉と軸が交互になるように広げます。
 - ④②をのせて芯にして巻き、鍋に入る長さに切ります。
 - ⑤タマネギはみじん切りにし、シメジは小房に分けます。
 - ⑥バターを熱してタマネギを色付かないように炒め、シメジを加えてサッと炒めます。
 - ⑦白ワイン、チキンブイオンを加えて煮、沸騰すれば④を並べ入れ、ふたをして蒸し煮にし、柔らかくなれば取り出して適当な大きさに切ります。
 - ⑧煮汁を分量位になるまで煮詰め、ロールハクサイをもどし入れて、生クリームを加えてサッと煮、塩・コシヨウで味を調えて水溶性片栗粉でとろみをつけます。

カロリー：343kcal 塩分：1.1g

提供
大阪ガスグループ福祉財団、大阪ガスッキングスクール淀屋橋チーフインストラクター・山本一恵

薬剤師による
おくすり相談

大阪府薬剤師会は「くすり相談窓口」を設置、広く活用を呼びかけています。

医薬品の適正使用を推進し、府民の健康を守るため、大阪府が委託したもので、薬剤師が医薬品などに関する疑問や不安について相談に応じています。

相談内容は①薬の識別②効き目③のみ方④安全性や副作用⑤食事や他の薬との相互作用⑥健康食品など。

相談時間は月・金曜日(土日、祝日、年末年始は除く)午前10時~12時(受け付け終了11時30分)、午後1時30分~5時(同4時30分)。電話06・6947・0709

健康おおさか21推進フォーラム



⑪ ベトナム
ダイセン株式会社
 代表取締役社長 月 俊生
 本社 〒541-0051 大阪市中央区備後町3-4-9
 TEL06-6201-5012 FAX06-6226-0106
 http://www.seni-nnews.co.jp

⑫ カナダ
エヌエイシー株式会社
 大阪支店
 代表取締役社長 中野 進
 大阪市東淀川区東中島1-18-31
 (新星和新大阪ビル)
 TEL06 6323 5452

⑲ パナマ
関西文具株式会社
 本社 〒530-0022 大阪市北区浪花町13-10
 TEL06-6372-9051 FAX06-6372-8491
 OGC店 〒530-0001 大阪市北区梅田3-4-5
 TEL06-6346-8775 FAX06-6346-8776

⑳ コスタリカ
株式会社 光陽社
 代表取締役社長 平石 嘉男
 東大阪市長田中4丁目6-10
 TEL 06 - 6747 - 6188

㉑ ボツワナ
株式会社コムテックス
 代表取締役会長兼社長 渡辺 孝男
 大阪市北区南森町2-3-9
 TEL06-6-6313-3355

㉒ アルメニア
株式会社 シロキ 大阪支店
 執行役員 大阪支店長 阪野 宏之
 大阪市西区京町堀2丁目7番6号
 TEL 06-6443-5651
 http://www.shiroki.com



① 日本
広光印刷株式会社
 代表取締役 藤井 芳明
 本社 〒582-0005 大阪府柏原市法善寺3-553
 TEL 0729 372-0433 FAX 0729 371-7034
 伊丹工場 〒594-1144 大阪府伊丹市アステール3-4-6
 和歌工場 TEL 0725 351-2455 FAX 0725 351-2456

⑫ ウクライナ
西口印刷株式会社
 代表取締役社長 西口 平輔
 大阪市住之江区北加賀屋一丁目三番九号
 電話 大阪 06 6651-8881代

㉓ ブラジル
大王製紙グループ
大阪紙販売株式会社
 代表取締役社長 内田 秀雄
 大阪市中央区道修町1丁目5番18号
 朝日生命道修町ビル7階
 TEL 06 - 6226 - 0101

⑳ ペネズエラ
協和紙業株式会社
 代表取締役 藤井 謙雄
 〒577-0012 東大阪市長田東4-2-8
 TEL 06 6747 5391

㉒ ペルー
紙のグローバルパートナー
国際紙パルプ商事株式会社
 大阪支店
 常務取締役 大阪支店長 岸邊 信
 TEL 06-6271-2291代 http://www.kppcc.jp/

㉒ インドネシア
三永紙業株式会社
 取締役社長 望月 三義

㉒ フランス
大一洋紙株式会社
 代表取締役社長 岩崎 元彦
 〒541-0058 大阪市中央区南久宝寺町1-4-7
 TEL 06-6261-4851

⑤① デンマーク
日本新聞インキ株式会社
 代表取締役社長 清水 敬之

② アメリカ
ARK
白石封筒工業株式会社
 代表取締役社長 白石 博一
 本社 〒577-0065 東大阪市高井田中4-1-22
 TEL 06 6789-0018 FAX 06 6789-0028

⑬ ルーマニア
日本紙興株式会社
 代表取締役社長 清水 常雄
 東大阪市菱江1丁目15番48号
 TEL 0729-6-6111
 http://www.nihonshikoh.co.jp

㉓ エチオピア
リフトまたは 福祉タクシー
 スロープ付き 福祉タクシー
 お問い合わせは(ハローダイヤル)
 TEL06-4860-8600
 大阪福祉タクシー運営連絡協議会
 会長 関 淳一

㉓ ガーナ
三菱重工業株式会社
 関西支店
 支社長 白坂 充
 大阪市西区土佐堀一丁目3番20号 三菱重工大阪ビル
 TEL 06-6446-4070

㉓ ザンビア
AIDEX ART
有限会社アイデックスアート
 代表取締役 有本 俊也

㉒ ドイツ
東京インキ株式会社
 TOKYO PRINTING INK MFG. CO., LTD.
 大阪支店
 大阪市天王寺区玉造本町1番28号
 TEL06-6768-0381

㉒ ミャンマー
大日本インキ化学工業株式会社
 〒541-8525 大阪市中央区久太郎町3丁目5-19
 (大阪ディックビル)
 電話 06(6252) 6161(代表)

⑤② ハンガリー
株式会社フクミ
 代表取締役社長 福見 勉
 大阪市淀川区木川東4丁目7番23号
 電話 06-6304-0971

③ インド
瀧本製本株式会社
 代表取締役 瀧本 治
 〒537-0023 大阪市東成区玉津3丁目2番33号
 電話 (06) 981-1615番
 F A X (06) 9974-6850番

⑭ オーストラリア
紙製品全般
山田書籍製本株式会社
 代表取締役 山田 康郎
 〒559-0017 大阪市住之江区中加賀屋4丁目6番13号
 TEL 06 6681-2908 FAX 06 6685-6917
 E-mail: kikaku@yamada-ysg.com

2006年 あげましておめでとーございませう

クイズ 世界の通貨単位は?

地球上にはあまたの国があり、利用される通貨もさまざま。これらの国の通貨単位は一体、何でしょうか？
 答えは15面に掲載

㉒ ハンガリー
MOC
 毎日新聞大阪センター
 大阪市北区梅田3丁目4番5号
 TEL 06-6346-8810(代表)
 06-6346-8263(FAX)

⑤③ ケニア
丸紅紙パルプ販売株式会社
 取締役社長 松下 和興

④ ロシア
ツクキプロセス株式会社
 代表取締役 津久井 知栄子

⑮ ホンジュラス
Nice!
 ナイスカンパニー有限公司
 総務省 特定信書便事業許可番号 総特第11号
 〒530-0044 大阪市北区東天満2-9-1
 若杉センタービル本館15F
 電話: 06-6354-2061 FAX: 06-6354-2041

㉓ ブラジル
TONAMI
トナミ運輸株式会社
 大阪航空支店
 大阪市鶴見区焼野3-2-11
 TEL 06-6915-1073

㉓ ナイジェリア
大王製紙株式会社
 大阪支店
 大阪市中央区備後町4丁目1番3号
 御堂筋三井ビル10階
 電話 06-6231-6004
 http://www.daio-paper.co.jp

㉓ ナイジェリア
株式会社 シルバー新聞社
 代表取締役 北島 正勝
 大阪市天王寺区空堀町1番17号(水谷ビル2F)
 TEL(06) 764-6089(代表)

㉒ パハマ
東京紙パルプ株式会社
 取締役社長 井川 廣

㉒ カザフスタン
東洋インキ 関西支社
 代表取締役社長 佐久間 国雄
 〒553-0001 大阪市福島区海老江1丁目12-7
 TEL 06 6458 8720

⑤④ マレーシア
丸住製紙株式会社
 代表取締役社長 星川 一治
 大阪支店
 大阪市北区中之島3丁目2番4号
 朝日新聞ビル7階

⑥ タイ
ニッペグラフィック株式会社
 本社 〒140-0004 東京都品川区南品川4-1-15
 Tel03 3740 1159(代表)
 大阪営業所 〒531-8511 大阪市北区大淀北2-1-2
 日本ペイント(株)内 Tel06 6455 3727

⑱ シンガポール
日本製紙株式会社
 関西営業支店
 参与 支社長 二宮 尊志
 大阪市北区野崎町5-4 読売ビル4F 〒530-0055
 TEL 06 6363 7181代 FAX 06 6363 7155

㉒ イタリア
新菱冷熱工業株式会社
 取締役社長 坂井 英昭

㉓ キルギス
株式会社 サンラッキー
 代表取締役社長 森本 秀人
 〒537-0012 大阪市東成区大今里3-12-23
 ☎06 6981 4626
 http://www.sunlucky.jp

㉒ 中国
茶房 オリオンズ
 大阪支店
 大阪市北区梅田3-4-5 毎日新聞ビル1F)
 TEL 06 6346 8666

㉒ リトアニア
株式会社 キャメルシステム
 代表取締役 吹原 久夫
 大阪市鶴見区安田11-9
 TEL06-4257-2223

㉒ グアテマラ
毎日新聞大阪開発株式会社
毎日新聞発行
 代表取締役社長 吉井 秀一

⑤⑤
丸住製紙株式会社
 代表取締役社長 星川 一治
 大阪支店
 大阪市北区中之島3丁目2番4号
 朝日新聞ビル7階

⑦ イギリス
丸大紙業株式会社
 大阪支店
 取締役支店長 田中 啓之
 〒540-0023 大阪市中央区北新町2番4号
 電話 06(6942)318(代表)
 FAX 06(6942)5427

⑲ グルジア
大阪製紙株式会社
 代表取締役社長 天野 紀明

㉒ カンボジア
須賀工業株式会社
 代表取締役 吉井 英輝

㉒ ラトビア
佐野倉庫株式会社
 代表取締役 佐野 健次郎
 堺市山本町5丁目109
 ☎072 229 4781

㉒ 中国
茶房 オリオンズ
 大阪支店
 大阪市北区梅田3-4-5 毎日新聞ビル1F)
 TEL 06 6346 8666

㉒ リトアニア
株式会社 キャメルシステム
 代表取締役 吹原 久夫
 大阪市鶴見区安田11-9
 TEL06-4257-2223

㉒ グアテマラ
毎日新聞大阪開発株式会社
毎日新聞発行
 代表取締役社長 吉井 秀一

⑤⑤
丸住製紙株式会社
 代表取締役社長 星川 一治
 大阪支店
 大阪市北区中之島3丁目2番4号
 朝日新聞ビル7階

⑧ メキシコ
株式会社 竹尾
 paper trading since 1899
 代表取締役社長 竹尾 綱
 大阪支店
 〒577-0065 東大阪市高井田中1-1-3
 TEL06-6785-2221 FAX06-6785-2227
 東京(本社)・大阪・阪橋・名古屋・仙台・福岡・札幌

⑳ スイス
Best Solution W@y
株式会社 大塚商会
 堺支店
 支店長 浅井 慎一郎
 〒590-0985 堺市戎島町4-45-1
 ポルタセンタービル3階
 TEL 072 224 6055
 FAX 072 224 6475

㉒ チェコ
文修堂印刷株式会社
 代表取締役 二間瀬 錦次
 大阪市東淀川区西淡路2丁目14番4号
 電話 06-6322-4331代

㉒ ハイチ
「旅王国」ヒップス
 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町2-5-31
 本町寺田ビル8F
 TEL 06-6253-7737 FAX 06-6253-7738
 http://www.tabiokoku.com

㉒ 中国
茶房 オリオンズ
 大阪支店
 大阪市北区梅田3-4-5 毎日新聞ビル1F)
 TEL 06 6346 8666

㉒ リトアニア
株式会社 キャメルシステム
 代表取締役 吹原 久夫
 大阪市鶴見区安田11-9
 TEL06-4257-2223

㉒ グアテマラ
毎日新聞大阪開発株式会社
毎日新聞発行
 代表取締役社長 吉井 秀一

⑤⑤
丸住製紙株式会社
 代表取締役社長 星川 一治
 大阪支店
 大阪市北区中之島3丁目2番4号
 朝日新聞ビル7階

もしもに備える、会員相互の支え合い

老人クラブ傷害保険

ケガで1日だけの入院・通院でも補償されます

老人クラブ活動保険(特別専用保険)

補償内容	死亡・後遺障害	入院(日額)	通院(日額)
Aタイプ500円	50万円	1,000円	650円
Bタイプ1千円	100万円	2,000円	1,300円
Cタイプ2千円	200万円	4,000円	2,600円

- あらゆるクラブ活動中(往復途上を含む)のケガを補償
- 一般保険に比べ掛け金は断然お得
- 会員であれば、何歳でも、いつでも、ひとりでも加入できます
- 細菌性食中毒も補償
- 年間掛け金は500円から、加入しやすい「老人クラブ活動保険」

老人クラブ活動保険に日常生活全般のケガを補償する24時間保険を加えたタイプもあります。
 (掛け金Dタイプ3千円、Eタイプ6千円、Fタイプ1万円)

資料請求・詳細については、都道府県・指定都市老連、市区町村老連または、
全国老人クラブ連合会保険係
 電話: 0120-000-937 〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-5-1 霞が関IHFビル1階
 取扱代理店 (有)シニアサービス社

