

大阪みなと中央病院

35 特定健診受診者対象 秋の特別キャンペーン
心電図・眼底・肺がん・
骨密度(女性)、PSA(男性)を無料で追加
※割引価格のオプション検査もあります

11月1日(水)～11月30日(木)
平日8:00～9:30

●場 所 大阪みなと中央病院(築港1-8-30)
●対 象 港区在住で特定健診受診券をお持ちの方
(40才～74才)
●問合先 06-6599-0271
●備 考 2週間前までに電話で申し込みください
当日は特定健診受診券、保険証
をお持ちください

申込要

無料

船員保険大阪健康管理センター

**36 特定健診・後期高齢者医療健診時に
閉塞性動脈硬化検査(脈拍血圧検査)及び
ピロリ菌検査を無料で実施**

11月1日(水)～11月30日(木)
平日 8:30～12:00
13:20～15:00
11/11・11/18・11/26は午前のみ実施

●場 所 船員保険大阪健康管理センター(築港1-8-22)
●対 象 大阪市国民健康保険特定健診・
後期高齢者医療健診の
受診券をお持ちの方
●問合先 06-6576-1011
●備 考 完全予約制12月1日にも実施予定

申込要

無料

繁栄ワイワイ市場

37 手先を使って脳の活性化
・粘土細工や小物の制作

11月4日(土) 10:00～16:00

●場 所 繁栄商店街(南市岡3-11-8)
●費 用 作品の材料費は実費
●問合先 06-6583-0326
●備 考 説明チラシを各店舗で配布
雨天決行

在勤/在学

無料

その
他

健康月間イベントカレンダー 11月

1日(水)～30日(木)開催

- 18 期間限定!ヘルシーランチ・たっぷりきのことチキンのパスタ
20 「みなとヘルシーケーキ」
22 健康メニューのレシピの掲示
35 特定健診受診者対象 秋の特別キャンペーン
36 特定健診・後期高齢者医療健診時に
閉塞性動脈硬化検査(脈拍血圧検査)及び
ピロリ菌検査を無料で実施

平日のみ

2日(木) 1 ゴルフ無料体験レッスン

4日(土) 16 いきいき百歳体操の体験
17 体脂肪測定、握力測定
21 各飲食ブースにおいて主な食材の栄養と働きを紹介
25 血管年齢測定、ヤクルト試飲(無料)
28 港区歯科医師会による・歯のお話・カミカミ体操・歯科相談
32 手先を使って脳の活性化

7日(火) 6 ミニ体力測定

8日(水) 3 体操とウォーキング① 4 ラジオ体操で体力向上
5 シニア 60歳以上健康ボウリング教室
6 ミニ体力測定
9 みなと健康クラブ スロージョギング
21 おやつでやさいをたべよう～
26 講演「健康の秘訣」～自然免疫を高めるには～

9日(木) 1 ゴルフ無料体験レッスン

10日(金) 35 禁煙相談 肺年齢測定

11日(土) 4 ラジオ体操で体力向上
23 生活習慣病予防の食生活
30 港区歯科フォーラム「お口と足の健康いつまでも」

12日(日) 9 区民ハイキング
23 生活習慣病予防の食生活

13日(月) 19 栄養バランスのとれた野菜たっぷりのお弁当
34 禁煙のすすめ

14日(火) 19 栄養バランスのとれた野菜たっぷりのお弁当
31 認知症講演会「医師による認知症のお話」
34 禁煙のすすめ

15日(水) 2 「歩育」ウォーキング 5 シニア 60歳以上健康ボウリング教室
10 みなと健康クラブ ロコモ予防
19 栄養バランスのとれた野菜たっぷりのお弁当
29 講演「食事と高血糖について」
34 禁煙のすすめ

16日(木) 19 栄養バランスのとれた野菜たっぷりのお弁当
34 禁煙のすすめ

17日(金) 19 栄養バランスのとれた野菜たっぷりのお弁当
33 禁煙相談 肺年齢測定
34 禁煙のすすめ

18日(土) 13 ミズノ流 忍者学校
34 禁煙のすすめ

19日(日) 14 ノルディック・ウォーク体験教室

21日(火) 2 「親子ヨガ」
32 認知症講演会「誰にでもわかる認知症のお話」

22日(水) 3 体操とウォーキング②
4 ラジオ体操で体力向上
5 シニア 60歳以上健康ボウリング教室

23日(木) 15 スポーツ施設 1日体験利用

24日(金) 15 スポーツ施設 1日体験利用
33 禁煙相談 肺年齢測定

25日(土) 4 ラジオ体操で体力向上
12 大阪プールアイススケート場 区民半額デー 13 ミズノ流 忍者学校
15 スポーツ施設 1日体験利用

26日(日) 15 スポーツ施設 1日体験利用

27日(月) 15 スポーツ施設 1日体験利用
27 爪切りを中心としたフットケア

28日(火) 9 体操とウォーキング③
27 爪切りを中心としたフットケア

29日(水) 11 みなと健康クラブ 貯筋
27 爪切りを中心としたフットケア

30日(木) 1 ゴルフ無料体験レッスン

《保健福祉センターのウォーキングイベント》無料 申込要

「みんなでいこう!秋ウォーキング」 11月24日(金) 10時スタート 12時頃解散

◆集合場所:港区民センター 1階ホール 9:45 開場 ◆行き先:八幡屋・築港方面
※ゆったりコース(3km程度)先着20名 ※健脚コース(5km程度)先着50名

◆締切:11月10日(金)

※集合場所と解散場所は異なります。雨天の場合、区民ホールでウォーキング講座を行います。
問合せ・申込み:港区保健福祉センター(地域保健活動) ☎06-6576-9968



のばそう健康寿命!! ~みなとくでながいしよう ともに元気で~

11月は港区健康月間です!!!

内容は中のページをご覧ください。

港区健康フェスタ2017

入場無料

11月18日(土) 午後1時30分～4時

大阪市立港区民センター

ステージ

オープニングダンス(13:40～)

ミズノキッズダンススクール

大阪エヴェッサダンススクール bt's

正しいラジオ体操(15:20～)



健康診断

結核健診(胸部エックス線検査)
15歳以上の方

無料

先着30名に
体組成測定券発行

健康チェック

- *血管年齢測定
- *骨密度測定
- *ロコモチェック
- *認知症チェック
- *アルコールパッチテスト
- *唾液検査 など

先着60名

体験コーナー

- *こどもの薬局体験「キッズファーマシー」
- *健康グッズを体験しよう
- *ランチョンマットづくり
- *お弁当づくり遊び
- *みそ汁の塩分測定 など

みそ汁50ccをご持参ください



ミニ講座

2階(梅)

14:00～ かかりつけ薬局をつくりましょう

14:35～ 10年後の私の体力って

どうなっているの!?

1階(和室)

14:30～ AEDを使った心肺蘇生法

健康相談

- *肺年齢測定
- *呼気中の一酸化炭素濃度測定
- *肌水分チェック
- *頭皮チェック
- *フッ化物塗布・ブラッシング指導

先着100名 / 受付15:30まで



展示など

- *離乳食・おやつ・給食献立の展示
- *幼稚園、保育所(園)、
小学校の食育取組の展示
- *障がい者作業所の製品展示・販売
- *大腸がんクイズラリー など

主催 港区健康フェスタ2017実行委員会

港区医師会、港区歯科医師会、港薬剤師会、港区公衆衛生協会、港区地域振興会、港区民生委員児童委員協議会、
港区地域女性団体協議会、港区食品衛生協会、港区食育推進ネットワーク、港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)、
港区健康づくり推進協議会(のぞみ会)、すみれ会(健康教室修了者の会)、港区障がい者施設連絡会(ポートネット)、
大阪市港区社会福祉協議会、港子育て支援センター、港区子ども・子育てプラザ、大阪市コミュニティ協会港区支部協議会、
八幡屋スポーツパークセンター、港スポーツセンター、港区役所・港区保健福祉センター

協力

みなと生協診療所、港区運動サポーター、大阪府看護協会市西支部、港消防署、NPO法人プレイブサークル運営委員会、
ケアマネポート、NPO法人南市岡地域活動協議会、雪印ビーンズスターク(株)

(順不同)