

健康通信

「五月病」ってどんな病気？

入学・就職・転職など新しい環境がスタートして1か月が経ちました。この時期は慣れないことが多く、気づかないうちにストレスをため込みやすくなります。環境の変化についていけず、心身に様々な症状が現れることを「五月病」と言います。五月病は正式な医学用語ではありませんが、一般に、この季節の学生や新入社員に起こりやすいため、このように呼ばれています。(大阪府医師会HPより)

すぐできるセルフチェック

- ☐ ①悲しくゆううつな気分が1日中続く
- ☐ ②これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
- ☐ ③食欲が減る、あるいは増す
- ☐ ④眠れない、あるいは寝すぎる
- ☐ ⑤イライラする、怒りっぽくなる
- ☐ ⑥疲れやすく、何もやる気になれない
- ☐ ⑦自分に価値がないように思える
- ☐ ⑧集中力がなくなる、物事が決断できない
- ☐ ⑨死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う



5つ以上(①か②を含む)が2週間以上続いていたら、専門家(精神科や心療内科等)に相談することをおすすめします。(厚生労働省HPより)

保健福祉センターでも相談をお受けしますので、気軽にご相談ください！

問合せ 保健福祉課(地域保健活動)
☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

各種健康診査

場所 区役所2階

	種類	対象	費用	日時	
がん検診・骨粗しょう症検診※1	乳がん 要予約 (マンモグラフィ検査)	40歳以上	1,500円	5月15日(日) 6月 7日(火) 6月17日(金)	13時30分～14時30分 18時30分～19時30分 9時30分～10時30分
	大腸がん 要予約 (免疫便潜血検査)		300円	5月15日(日) 7月 5日(火) 8月14日(日)	9時30分～10時30分
	肺がん 要予約 (胸部X線検査)(喀痰検査)		無料 ※喀痰検査は400円		
	骨粗しょう症検診 要予約	18歳以上	無料	5月15日(日) 6月 7日(火) 6月17日(金)	13時30分～14時30分 18時30分～19時30分 9時30分～10時30分
結核健診		15歳以上	無料	5月16日(月) 6月 6日(月)	10時～11時
歯科健康相談		どなたでも	無料	6月17日(金) 7月 5日(火) 8月 2日(火)	9時30分～10時30分
特定健康診査※2		国民健康保険加入者 (40～74歳) 後期高齢者医療制度加入者	無料 ※受診券と保健証が必要	5月15日(日) 7月 5日(火) 8月14日(日)	9時30分～11時

検診受診にあたり配慮が必要な方は事前にご連絡ください。

- ※1 がん検診は、取扱医療機関でも受診できます。高齢受給者証、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方、生活保護・市民税非課税世帯であることがわかる書類をお持ちの方は費用が無料になりますので、当日ご持参ください。詳しくはお問い合わせください。
- ※2 特定健診は、取扱医療機関(要予約)でも受診できます。

- ・令和3年度から区保健福祉センター等での集団による胃がん検診を廃止し、取扱医療機関のみで実施しています。
- ・令和3年7月から、年度内に50歳・55歳・60歳・65歳・70歳となる男性を対象に前立腺がん検診を取扱医療機関(要予約)で実施しています。

問合せ 保健福祉課(保健衛生)
☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

健康レシピ 5月号

健康レシピは、港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)が作っています！

桜栄会は港区の食生活改善をめざして活動している食育のボランティア団体です。広報みなとの健康レシピの作成のほか、区役所で開催される講習会や3歳児健診での食育展示など幅広く活躍しています！

桜栄会は区役所で8～9月に開催される「健康講座保健栄養コース」の修了者で構成されています。「健康講座保健栄養コース」は6月に申し込みを開始しますので、興味がある方は保健福祉課(保健衛生)までお気軽にご相談ください。

問合せ 保健福祉課(保健衛生)
☎ 6576-9882 FAX 6572-9514



歯周病検診

取扱医療機関の訂正について

広報みなと3月号8ページ掲載

- ・みなと歯科弁天町(磯路2-19-25 タイユビル1F ☎ 6577- 8870)を取扱医療機関に追加
- ・村井歯科医院(弁天2-6-26)は現在お取り扱いしていません

子育て

うるかむBaby！
プレママ講座

無料 申込要

赤ちゃんを迎えることは楽しみであり、ちょっぴり不安でもあるかもしれません。マタニティー期の生活や子育ての準備など、みんなで楽しく学びませんか。

内容 ●赤ちゃんを知ろう！
●抱っこ・オムツ交換・沐浴にチャレンジ
●プレパパに知ってほしい！妊婦疑似体験

対象 妊婦の方(パートナーの参加も歓迎)

日時 5月22日(日)10時～12時
※次回は6月16日(木)13時～15時予定

場所 区役所2階 集団検診室

申込 電話で

問合せ 保健福祉課(地域保健活動)
☎ 6576-9968



5月は児童福祉月間です

<令和4年度児童福祉週間標語>

「見つけたよ 広がる未来と つかむ夢」

すべての子どもが家庭や地域で豊かな愛情に包まれながら、夢と希望を持って育つことは、私たちみんなの願いです。

子育て支援室では、子どもの心身の発達・性格行動・しつけ・不登校・ヤングケアラーなど、様々な相談に応じています。また、専門機関への紹介や情報提供、児童虐待に関する相談・情報提供も行っています。

問合せ 保健福祉課(子育て支援室)
☎ 6576-9844
FAX 6572-9514

講座・イベント

港区ウォーキングイベント

先着 無料 申込要

一緒にウォーキングを楽しみませんか？健康運動指導士からウォーキングのポイントも学べます。ぜひご参加ください。雨天時は港区民センターホール内でウォーキング方法とストレッチの講座を実施します。

対象 区内在住の方

日時 6月2日(木)10時～12時

場所 集合:港区民センター 解散:八幡屋公園
コース:港区内、
八幡屋公園の「ジャカランタ」を見に行こう

定員 先着20名

持物 動きやすい服装、飲み物、タオル

申込 5月30日(月)までに、電話で

問合せ 保健福祉課(地域保健活動)
☎ 6576-9968

大阪家庭裁判所主催
成年後見制度説明会

先着 無料 申込要

「あなたの地域で“つながる”“広がる”
総合支援型の成年後見制度」

対象 府内在住で成年後見制度を利用していない方

日時 5月18日(水)14時～15時頃
(Zoomによるオンライン配信)

定員 先着50名

申込 5月13日(金)までに、件名「憲法週間行事申込み」・氏名(ふりがな)・電話番号・参加時のニックネーム(表示名)・質問事項(任意)を書いて、メール(fc.oos.jinji@wm.courts.jp)で。

問合せ 大阪家庭裁判所事務局 総務課広報係
☎ 6943-5692
FAX 6949-2866