

健康

各種健康診査 要予約 ※定員になり次第、受付を終了します 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(マンモグラフィ検査)	1,500円	10月9日(土) 13時30分～14時30分 10月14日(木) 18時30分～19時30分	
	大腸がん(免疫便潜血検査)	300円	8月15日(日) 9時30分～10時30分 8月28日(土) 9時30分～10時30分 9月6日(月) 9時30分～10時30分	
	肺がん (胸部X線検査)(喀痰検査)	無料 ※喀痰検査は400円	8月28日(土) 13時30分～14時30分 10月9日(土) 13時30分～14時30分 10月14日(木) 18時30分～19時30分	
	骨粗しょう症検診	無料	8月28日(土) 13時30分～14時30分 10月9日(土) 13時30分～14時30分 10月14日(木) 18時30分～19時30分	
結核健診 予約不要	15歳以上	無料	7月12日(月) 10時～11時 8月16日(月) 10時～11時	
歯科健康相談 予約不要		無料	7月6日(火) 9時30分～10時30分 9月6日(月) 9時30分～10時30分 11月2日(火) 9時30分～10時30分	
特定健康診査 ※2 予約不要	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 ※受診券と保険証が必要	7月4日(日) 9時30分～11時 8月15日(日) 9時30分～11時 8月28日(土) 9時30分～11時	

・胃がん検診は、令和3年度よりコロナ禍における市民への安心・安全ながん検診の提供を考慮し、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することとなりました。

・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。

・7月から、今年度50歳・55歳・60歳・65歳・70歳となる男性市民を対象とした前立腺がん検診を取扱医療機関で実施します。直接取扱医療機関へ予約して受診してください。詳しくは担当まで。

※1 がん検診は、取扱医療機関でも受診できます。詳しくは、担当まで。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、取扱医療機関でも受診できます(この場合は予約必要)

問合せ

保健福祉課（保健衛生）
☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

健康通信

危険！熱中症にご注意を！

毎年驚くような暑さがやってきます…皆さんは熱中症の対策はすでに心得ていますか？
毎年梅雨の時期から10月初旬にかけて熱中症で救急搬送される方が急増します。この時期にマスクを着けていると、体内の熱がこもりやすくなり熱中症にかかるリスクも高くなります。気温や湿度が高い、急に熱くなった、風が弱い日などはいつも以上に気をつけましょう。

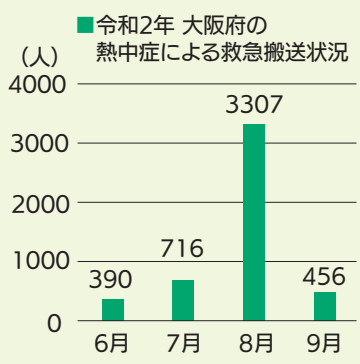
～予防行動をこころがけて！～

- のどが渇いたと感じる前に水分をこまめにとりましょう
- 日傘・帽子を使用して、涼しい服装を心がけましょう
- 暑い日の外出は、こまめに休憩をとり日陰を利用しましょう
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保し、適宜マスクを外しましょう
- 室内でも熱中症は発生します！換気を確保しつつ、エアコン・扇風機を上手に利用しましょう

問合せ

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

令和2年 大阪府の熱中症による救急搬送状況



総務省消防庁 救急企画室 月報より抜粋

健康レシピ

7月号

『干ししいたけの甘辛煮』

ひと手間かけて、いつものそうめんプラス！噛めばかむほどおいしいトッピングです。うどんやそばのトッピングにしたり、細かく刻んで卵焼きに入れるのもおすすめです。



干ししいたけは骨の健康に役立つビタミンDを多く含んでいます。区役所では無料で骨粗しょう症検診を実施しています。ご自身の骨密度が気になる方は各種健康診査の欄をご覧ください。

材料(2人分)

干ししいたけ …… 7～8枚

└ 干ししいたけの戻し汁または水 … 150ml

砂糖 …… 大さじ2

【A】しょうゆ …… 大さじ1

└ 酒 …… 大さじ1

みりん …… 大さじ1

作り方

①干ししいたけは水に2時間ほどひたして戻す。軸を切る。(戻し汁は使うので捨てないでください)

②鍋に①と【A】を入れ弱火で煮汁がなくなり干ししいたけが柔らかくなるまで煮る。

③薄く切って盛り付ける。

問合せ

保健福祉課（保健衛生）
☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

協力：港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)
～食育推進のボランティアです～

生活習慣病予防教室(デザート編)

要申込

参加者募集！

生活習慣病を予防するための食事の講話付き調理実習です。健康に興味がある方はぜひご参加ください。

メニュー

- ふわふわパンプディング
- バナナソフトクッキー



日時

8月19日(木) 10時～12時

場所

区役所2階 集団検診室・栄養室

内容

講話・調理実習

対象

区内在住の方

持ち物

 マスク、エプロン、三角巾

定員

12名(先着順)

費用

 200円(材料費)

申込

電話・来庁

締切

 7月5日(月)～8月12日(木)

共催

港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)

問合せ

保健福祉課（保健衛生）
☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

食中毒を予防しましょう！

食中毒は7月から9月にかけて多くなる傾向にあり、飲食店での食事だけでなく、家庭の食事でも発生しています。次の6つのポイントに注意して、予防しましょう。

- ① 生鮮食品は新鮮なものを購入し、早く持ち帰る
- ② 冷蔵庫は詰めすぎに注意し、冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下で保管する
- ③ 生の肉、魚、卵は取り扱った後は、手や調理器具を洗浄消毒する
- ④ 調理は早く、加熱は十分にする
- ⑤ 調理後はできるだけ早く食べる
- ⑥ 残った食品は素早く冷却し、冷蔵・冷凍保存する

7月から9月までの間、食中毒が発生しやすい条件となる日には「食中毒注意報」を発令しています。発令状況についてはテレホンサービスまたは大阪市ホームページで情報提供を行なっています。また発令時には、保健福祉センターに「食中毒注意報発令中」の掲示を行います。

問合せ

食中毒テレホンサービス

☎ 6208-0963

保健福祉課（保健衛生・地域保健活動）
☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

MINATO KE

消防署からのお知らせ

熱中症に気をつけて

感染症予防のためマスクをしていると、のどの渇きがわかりづらく、体にも熱がこもりがちになります。十分な熱中症対策をお願いします。

- 屋内、屋外を問わず、こまめに水分・塩分補給しましょう。
- 室内では、エアコン、扇風機等を適度に使用しましょう。
- 手洗い、うがい等感染症対策もあわせて実施しましょう。

突然の病気やケガ！→病院に行った方がいい？
救急車を呼んだ方がいい？
救急安心センター-おおさか
#7119または 06-6582-7119
24時間365日
こんな相談はご遠慮下さい
※医薬品の使用方法などの相談
※病気の治療方針の相談
※健康相談 ※介護相談 ※育児相談




問合せ

港消防署

☎ 6573-0119

水上消防署

☎ 6574-0119