

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	
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 11月2日(火) 9時30分~10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	8月16日(月) 10時~11時 9月17日(金) 10時~11時
歯科健康相談 予約不要		無料	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 1月27日(木) 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	8月15日(日) 9時30分~11時 8月28日(土) 9時30分~11時 9月6日(月) 9時30分~11時

・胃がん検診は、令和3年度より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。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

アンガーマネジメントって何？

アンガーマネジメントとは

人間が抱える怒りや悲しみ、劣等感などを自分の中で整理し、その状況を客観的に見ることで、怒りなどの強い気持ちが生じて、それを適切にコントロールし、自分で問題解決を図るといふスキルのことです。

日常生活でできるアンガーマネジメント

- ①6秒待つしてみる**
怒りの対処術に共通するのは、「怒りに反射しないこと」です。そのため怒りを感じたら、まず6秒待つて怒りを鎮めましょう。怒りは完全には無くなりませんが、理性的になることができます。6秒待つている間に怒りを点数化するのもおすすめです。過去の怒りと比較して現在の怒りを相対評価すると、今怒るべきか怒らないべきか感情を選択できるようになってきます。
- ②怒りがわいたら、その場から離れてみる**
怒りの感情が外に出る前にトイレに移動したり、外に出てみて気分転換をしてみてください。怒りの対象から気をそらすと冷静になることができます。
- ③「しょうがない」を意識する**
人間は生きていくうえで自力では対処できないトラブルにも遭遇します。自分の怒りでは結果が変わらないことや解決しないことに対しては「しょうがないこともある」と割り切り、ストレスを抱えないようにしましょう。

怒りの感情と上手く付き合うことで自身の精神面を安定させていきましょう。

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

図書館からのお知らせ

図書ボランティア(高齢者福祉施設)を募集します

港図書館を拠点とするボランティアグループに参加し、図書の貸出や紙芝居実演などの図書ボランティア活動を特別養護老人ホームザイオンや愛港園でして下さる方を募集します。

日時 ①10月15日(金) ②10月22日(金)
 ③10月29日(金)
 10時~12時
 場所 大阪市立中央図書館 (西区北堀江4-3-2)
 定員 8名程度
 申込 電話、来館 ※氏名、電話番号をお知らせください
 受付 8月1日(日)~10月5日(火)

問合せ ゆめホーム「ゆめ」かなえる港図書館 (弁天2-1-5)
 ☎ 6576-2346 FAX 6571-7915

移動図書館まちかど号巡回日

日時 8月14日(土) 13時5分~13時45分
 場所 港近隣センター (八幡屋1-4)
 日時 8月10日(火) 12時50分~13時40分
 場所 天保山第5コーポ2号棟前 (築港3-3)

問合せ 中央図書館自動車文庫 ☎ 6539-3305

相談

**仕事や生活にお困りの方へ
ひとりで悩まないで、まずはご相談を**

働きたいのに仕事に就けない。このままでは住居を失くすかも…など、どこに相談していいのかわからない悩みや不安などの生活課題について、相談支援員が寄り添い、一緒に解決の方法を探します。

問合せ 暮らしのサポートコーナー (区役所 2階)
 ☎ 6576-9897 FAX 6571-7493

思春期関連問題相談

不登校、人目を気にして外出を嫌がるなど、思春期特有の問題について悩んでおられるご本人やご家族などからのご相談をお受けします。また大阪市こころの健康センターでの精神科医による専門相談の予約を受け付けています。

精神科医による相談 無料・要申込

日時 8月5、26日(木) 14時~
 場所 区役所 3階 相談室

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

弁護士による法律相談 無料・要申込

日時 ①第1、3 火曜日 (8月3日、17日)
 ②第4火曜日 (8月24日)
 13時~17時 ※第2・5火曜日は開催しません
 定員 ①8名 ②16名
 場所 区役所 1階 相談室
 申込 電話 ※当日9時より受付

行政相談 無料・申込不要

日時 第1木曜日 (8月5日) 14時~16時
 ※受付は15時まで
 場所 区役所 1階 相談室

問合せ 総務課 (にぎわい創出・産業振興)
 ☎ 6576-9978 FAX 6572-9511

健康レシピ 8月号 『マンゴーとパイナップルの牛乳寒天』

暑い時におすすめ!冷たくておいしいデザートをご紹介します。簡単にできるデザートなので、夏休みに子どもと一緒に作ってみてください。



夏休みは給食がないため、牛乳・乳製品や小魚をおうちの食事に取り入れて子どもの成長に必要なカルシウムを摂りましょう。

区役所では骨粗しょう症検診を無料で行っていきます! 詳細は4面をご覧ください。

- 材料(4人分)**
- 牛乳 500ml
 - 砂糖 40g
 - ドライマンゴー 50g
 - 粉寒天 4g
 - パイナップル(缶詰) 2切れ

- 作り方**
- ①ドライマンゴーとパイナップル(缶詰)は食べやすい大きさに切る。
 - ②好みの型に①を並べる。(型から取り出して食べる場合は型を水で濡らしておく)
 - ③鍋に牛乳と粉寒天を入れて、加熱する。
 - ④③に砂糖を加え、引き続き加熱する。
 - ⑤砂糖や粉寒天が溶けたら、火からおろし②に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
 - ⑥固まればできあがり。

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