

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 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	
	肺がん (胸部X線検査)(喀痰検査)	無料 ※喀痰検査は400円	10月9日(土) 9時30分~10時30分 令和4年2月7日(月) 9時30分~10時30分
	骨粗しょう症検診	無料	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
結核健診 予約不要	15歳以上	無料	9月17日(金) 10時~11時 10月29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 令和4年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	9月6日(月) 9時30分~11時 10月9日(土) 9時30分~11時 令和4年2月7日(月) 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。
 ・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、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することとなりました。
 ・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ています。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 特定健康診査は、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

歯周病検診を実施しています

大阪市民の方は5年に1度、歯周病検診を500円で受けることができます。

対象 昭和26年、31年、36年、41年、46年、51年、56年生まれの方(勤務先等で同程度の検診を受診できる方及び歯周病治療中の方は除く)
検査項目 問診、口腔内診査(虫歯治療や歯石の除去などは含まれません)
受診方法 市内取扱歯科医療機関へ電話予約
費用 500円 ※生活保護世帯に属する方・市民税非課税世帯の方は無料(証明書の提出が必要)

歯周病検診を受けて歯ッピー

~港区歯科医師会より~
 30歳以上の成人の約80%がかかっていると言われる歯周病。歯周病は気づかないうちに進行し、痛みが出るのはひどくなってから。糖尿病や心疾患など全身の健康に大きな影響を及ぼすことがあります。マスク生活でお口の中も変化しています。この機会にぜひ検診を受けましょう!



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

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」「社会に出たいのに勇気が出ない」「毎月、家計が赤字」仕事や生活など、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 (区役所内 2階)
 ☎ 6576-9897

土曜教育相談のお知らせ

2学期は、いじめや不登校などの相談が増えます。臨床心理士(スクールカウンセラー)による教育相談を実施しています。開催日前日の正午までにお電話で申込みください。

日時 9月18日(土)など 毎月第3土曜日 14時~16時
定員 2組(先着順)
場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港近隣センター(八幡屋1-4-20)
申込み 開催日前日の正午までに電話

※例年、毎月土曜教育相談と同時開催していたエルカフェは、学校の冬休みを除き、今年度の実施はありません
 ※詳しくはホームページまたは小中学校で配布のチラシをご確認いただくか、担当までご連絡ください

問合せ 協働まちづくり推進課 (教育・人権啓発)
 ☎ 6576-9975 FAX 6572-9512

依存症専門相談

アルコール・薬物・ギャンブル等の問題について悩んでおられるご本人や、ご家族の方からの相談をお受けします。精神科医による専門相談(予約制)もあります。詳細については、下記までお問い合わせください。

問合せ 大阪市こころの健康センター (都島センタービル 3階)
 依存症相談専用電話 ☎ 6922-3475

列車内ちかん被害相談

勇気の一声!

鉄道警察隊では、24時間、相談を受け付けています!ちかん等の被害に遭われた方、目撃された方、一人で悩まず相談してください!いちばん良い方法を考えましょう!



問合せ 大阪府警察鉄道警察隊 ☎ 6885-1234

健康通信

朝ごはんを食べよう! 9月は大阪市朝食普及月間です

みなさんは朝ごはんを食べる習慣はありますか?
 しっかり食べて気持ちよく1日をスタートさせましょう!

- ① 体温を上げ、活動する準備が整います
- ② 脳のエネルギー源のブドウ糖が供給され、脳の動きが活発になります
- ③ 毎日決まった時間に食べることで生活リズムが整います
- ④ 胃腸が刺激され、排便を促します
- ⑤ 昼ごはんや夕ごはんでのまとめ食いを防ぎ、肥満を予防します

朝ごはんをたべるといいこといっぱい!



● まずはヨーグルトや野菜ジュースなど簡単なものから始めよう

● 目玉焼きトーストやツナマヨトーストにレベルアップしよう

● 主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを目指しましょう!

一分でも長く寝ていたい方、料理初心者の方必見!からし蓮根出演、動画『超速DE朝食つくってみたい!』をご覧ください。動画は2つあります。作ってみたいと思ったほうの動画に投票をお願いします!

朝食抜いて超ショック 検索

からし蓮根

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

健康レシピ9月号 『まいたけのチーズトースト』

朝ごはんにぴったりなレシピをご紹介します。簡単に作れるので夜食や小腹が減った時の間食にもおすすめです!



- 材料(1人分)**
- 食パン(6枚切り) 1枚
 - まいたけ 20g
 - しょうゆ 小さじ $\frac{1}{2}$
 - コーン(缶詰) 小さじ1
 - スライスチーズ(溶けるタイプ) 1枚

- 作り方**
- ① まいたけは細くほぐし、コーン(缶詰)は汁気を切っておく。
 - ② 食パンに①のをせ、しょうゆをかけ、スライスチーズをのせる。
 - ③ オープントースターで焼いて、まいたけに火が通ればできあがり。

おはよう



港区のホームページから閲覧できます。



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~