

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14日(木) 18時30分～19時30分 11月2日(火) 9時30分～10時30分 12月14日(火) 18時30分～19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	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14日(木) 18時30分～19時30分 11月2日(火) 9時30分～10時30分 12月14日(火) 18時30分～19時30分
結核健診 予約不要	15歳以上	無料	10月29日(金) 10時～11時 11月1日(月) 10時～11時
歯科健康相談 予約不要		無料	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	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

健康通信 カラダを動かしてココロも健康にしましょう!

コロナ禍の自粛により運動をする機会が減っていないでしょうか? 運動不足はストレスの蓄積にもつながります。季節柄外出が気持ちのいい季節になったこの機会に運動を始めてみませんか? 「おうち体操」や「ウォーキング」は、誰でも気軽に始めることのできる運動です。運動は全身の筋肉や関節をまんべんなく動かすことにより、全身の血流が良くなるだけでなく柔軟性の向上・筋力トレーニング・ストレッチ効果があります。また体力向上だけでなく、精神的ストレスの解消や認知症予防・骨粗しょう症予防・メタボリックシンドロームの予防などにも効果があります。

● 自宅で簡単にできる体操を紹介します 引用:公益財団法人 長寿科学振興財団 長寿ネット▶

【ヒールレイズ】(ふくらはぎの筋力をつけます)



1日の回数の目安: 10～20回(できる範囲で)×2～3セット

【フロントランジ】(下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます)



1日の回数の目安: 5～10回(できる範囲で)×2～3セット

【ポイント】

- 1 運動は無理のない範囲で行いましょう
- 2 息は止めずに、自然な呼吸で行いましょう
- 3 水分補給もしっかりと行いましょう

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

健康レシピ『さつまいもとりんごのヨーグルトサラダ』

あと一品ほしいときにおすすめ!ヨーグルトとマヨネーズでつくるさっぱりとしたサラダです。



シャキシャキとしたりんごの食感がおいしいサラダです。

- 材料(2人分)**
- さつまいも 70g
 - りんご 1/6個(30g)
 - ブルーベリー 2粒
 - ★プレーンヨーグルト 大さじ2(30g)
 - ★マヨネーズ 小さじ1(4g)



- 作り方**
- ① さつまいもとりんごは皮付きのまま1cmくらいの角切りにする。ブルーベリーは1/4に切る。
 - ② ★を混ぜ合わせる。
 - ③ さつまいもをやわらかくなるまで茹で、水気を切る
 - ④ ボウルにゆであがったさつまいも、りんご、ブルーベリー、★を加えて混ぜる。

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~

「戦没者等のご遺族の皆様へ」 第十一回特別弔慰金の請求を受け付けています

令和2年4月1日現在、公務扶助料や遺族年金等を受けておられない戦没者等のご遺族の方一人に特別弔慰金が支給されます。支給には請求が必要となります。

- 特別弔慰金: 額面25万円・5年償還の記名国債
 - 請求期間: 令和2年4月1日から令和5年3月31日
- ※請求される方によって必要となる書類が異なりますので、詳しくはお問合せください

問合せ 協働まちづくり推進課 (市民活動推進)
 ☎ 6576-9886 FAX 6572-9512

うつ病の家族教室 無料・要申込

家族の方が、うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ病気をもつ家族の方と語り合ってみませんか。

- 日時** 【2日間コース】14時～16時
- 1日目 11月12日(金) ● 2日目 11月26日(金)
- 内容**
- 1日目 うつ病の理解と治療について・家族交流会
 - 2日目 家族の対応について・家族交流会
- 対象** 市内在住(本人・家族のいずれかで可)でうつ病と診断されている方のご家族
- 場所** 大阪市こころの健康センター(都島センタービル3階)
- 申込締切** 11月5日(金) **定員** 20名(先着順)

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

BCG個別接種化のお知らせ 無料

令和3年10月1日からBCG接種が集団接種と委託医療機関接種との併用になります。乳幼児期に結核菌に感染すると重症化しやすいですが、BCG接種により結核の発病を予防することができます。標準的な接種年齢である生後5～8か月に至るまでの間に接種しましょう。

- 対象** 出生直後～1歳の誕生日の前日まで
- 併用接種開始日** 令和3年10月1日(金)
- 接種回数** 1回

問合せ 健康局 感染症対策課(結核担当)
 ☎ 6647-0653 FAX 6647-1029 (平日 9時～17時30分)

図書館からのお知らせ

第24回図書館フェスティバル図書館deEco 落ち葉でしおりを作ろう!&絵本の読み聞かせ・図書展示 無料・要申込

はがきサイズの厚紙に、好きな葉っぱを選んで貼り合わせます。厚紙の丸く切り抜いた部分から落ち葉の自然な模様や色がのぞいて世界に一つのオリジナルのしおりが完成します!

- 対象** 小学生と幼児とその保護者 ※ただし小学3年生以下は保護者同伴要
- 日時** 11月14日(日) 10時30分～11時30分
- 場所** 港区民センター 2階 会議室 松竹
- 定員** 20名(申込みが必要です)(先着順)
- 持ち物** はさみ
- 申込方法** 10月12日(火)から来館か電話で受付します。

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** 10月9日(土) 13時5分～13時45分
- 場所** 港近隣センター(八幡屋1-4-20)
- 日時** 10月12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