

自分と大切な人を守るために引き
続き新型コロナウイルス感染症
の拡大防止にご協力をお願いします

[広報]



11 2021
月号 No.306

表紙特集
健康月間

心も体もいきいきと

11月は港区健康月間です

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴って、新しい生活様式や行動制限等など、社会環境が大きく変わったこの1年。
今、健康に対する関心が高まっています。一人一人が心豊かに生き生きとすごしていくためには、心と体の健康が大切です。

体操講座



保健師による個別相談



乳幼児健診



栄養相談



例年実施している健康フェスタは新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から開催を見合わせます。

「健康であるために」



運動

【散歩】

1日20分を目安に散歩してみましょう。
頑張りすぎず、「スッキリ!」を目標に。

食

「おうちごはん」に疲れたときはお惣菜や外食もOK! 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけることで自然とバランスの良い食事に。



休養

【睡眠】

心身の疲労を回復。睡眠不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにも。

生活週間病予防については 4面「健康通信」で

【笑い】

「笑い」はこころを軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。暮らしの中で、よく笑う人ほど、笑いの効果は大きいようです。



広告 掲載広告は大阪市が推奨等するものではありません

広告 掲載広告は大阪市が推奨等するものではありません

大阪市歯科保険推進事業
港区歯科フォーラム
「新型コロナウイルスと口腔ケア」

～口腔ケアで
新型コロナ感染症を予防できる!?
歯周病は感染リスクを増やす?～

港区歯科医師会のホームページでは、新型コロナウイルスとお口の関係について10分程度の動画を公開しています。新型コロナウイルスに負けないためにも、ぜひ覗いてみてください。(視聴後、アンケートを回答いただいた方に先着でプレゼントあり)



公開日 2021年11月1日～2022年1月31日

問合せ (一社)港区歯科医師会
☎ 070-4118-9221

編集・発行 大阪市港区役所総務課 ☎ 6576-9683 区の面積: 7.86km² 区の人口: 80,031人(男38,956人 女41,075人)
〒552-8510 大阪市港区区岡1-15-25 FAX 6572-9511 区の世帯数: 42,494世帯(2021年10月1日現在推計) f t @minatokuyakusyo



港区ホームページ
港区役所 検索