

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	12月14日(火) 18時30分~19時30分 令和4年1月27日(木) 9時30分~10時30分 令和4年2月7日(月) 13時30分~14時30分
	大腸がん(免疫便潜血検査)	300円	令和4年2月7日(月) 9時30分~10時30分 (今年度最終日)
	肺がん (胸部X線検査)(喀痰検査)	無料 ※喀痰検査は400円	
	骨粗しょう症検診	無料	12月14日(火) 18時30分~19時30分 令和4年1月27日(木) 9時30分~10時30分 令和4年2月7日(月) 13時30分~14時30分
結核健診 予約不要	15歳以上	無料	12月6日(月) 10時~11時 令和4年1月31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	令和4年2月7日(月) 9時30分~11時 (今年度最終日)

・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。

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

※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)

健康通信

新型コロナウイルスの影響で、生活習慣が乱れていませんか

令和元年の港区死因順位をみると、がん・心疾患・肺炎・脳血管疾患の順に高くなっています。その危険因子となる動脈硬化・糖尿病・高血圧・脂質異常症などは生活習慣病であるとされ、生活習慣がその発症に大きな影響を与えています。11月は健康月間です。この機会に、ご自身の生活習慣を振り返ってみましょう。

生活習慣病を予防するためには、3つのポイントがあります

① 生活習慣を見直して健康的な生活を実践しましょう。

- ・食生活では主食、主菜、副菜をバランスよくとりましょう。
- ・適度な運動は多くの病気のリスクを下げるためです。日常生活を活動的に過ごしましょう。
- ・健康維持には休養も大切です。十分な睡眠をとりましょう。
- ・禁煙しましょう。たばこの煙には、ニコチンやタールなどの有害物質や発がん物質が含まれています。たばこを吸わない人は、ほかの人の煙にさらされないよう気をつけましょう。
- ・節度のある飲酒を心がけましょう。1日適量は、ビール中瓶1本、日本酒1合程度です。

② 健診・検診を受診しましょう。定期的に健康チェックをして自分の体を見直すことが大切です。

③ 生活習慣を見直しても改善が見られない時はきちんと受診し、必要に応じて治療を受けましょう。また、病気について知っておくことが大切です。

問合せ 保健福祉課 (地域保健活動) ☎ 6576-9968 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」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

精神科医による相談

無料・要申込

こころの変調に気づいたら専門家に相談してみませんか? ご家族や支援者からの対応の仕方の相談も可能です。

日時 11月11日(木)、25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

少年の大麻乱用急増

~大麻が奪う・あなたの未来~

10~11月は麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動期間です。昨年、府内では少年の大麻取締法違反事件の検挙者数が全国最多で、大きな社会問題となっています。「大麻はタバコやお酒より安全」などと誤った情報が流れていますが、薬物には強い依存性と心身への弊害があり、死に至ることもあります。「一度くらいなら大丈夫」という安易な気持ちは持たず、正しい知識を持って、誘われてもキッパリ断りましょう。

問合せ 大阪府警察本部生活安全部少年課  
☎ 6943-1234 大阪府警察少年大麻 検索  
少年の非行防止等に関する相談があれば、グリーンライン ☎ 6944-7867

人権や犯罪被害者等支援のための相談窓口

● 専門相談員による人権相談

電話、ファックス、メール、面談で相談をお受けします。

日時 平日9時~21時  
日曜日・祝日9時~17時30分  
土曜日、年末年始 (12月29日~1月3日)は休み

場所 大阪市人権啓発・相談センター  
(西区立売堀4-10-18 阿波座センタービル 1階)

問合せ 大阪市人権啓発・相談センター  
☎ 6532-7830 FAX 6531-0666  
✉ 7830@osaka-jinken.net

● 犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

11月25日から12月1日までは「犯罪被害者週間」です。犯罪被害にあわれてお困りの方や、身近な方が犯罪被害にあわれて支援を必要とされている場合は、ぜひご相談ください。

相談時間 月曜日~金曜日 9時~17時30分  
(土日・祝日・年末年始を除く)

場所 市民局人権企画課 (大阪府役所 4階)

問合せ 市民局人権企画課 (北区中之島1-3-20 大阪府役所4階)  
☎ 6208-7489 FAX 6202-7073

健康レシピ11月号『炊き込みご飯』

食欲の秋ですね!おにぎりにしてもおいしい炊き込みご飯を紹介します。



秋に旬を迎えるごぼうやにんじんは噛み応えがあります

材料(5~6人分)

- 米 ..... 2合
- 鶏もも肉 ..... 200g
- ごぼう ..... 1/3本(60g)
- にんじん ..... 1/3本(50g)
- 乾燥ひじき ..... 大さじ2
- ★しょうゆ ..... 大さじ2
- ★酒 ..... 大さじ1
- ★顆粒だし ..... 大さじ1/2
- ★塩 ..... 小さじ1/4
- 青じそ ..... 1枚

作り方

- ① 米は洗う。ひじきは水につけて戻す。
- ② 鶏もも肉はひと口大に、ごぼうはさがき、にんじんは細切りにする。
- ③ 炊飯器に米と★をいれ、目盛りまで水を加える。
- ④ 炊飯器に②と水気をきったひじきを加え、炊飯する。
- ⑤ 炊き上がれば細く切った青じそをのせて、できあがり。

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~