

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	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	18歳以上	無料
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	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) 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
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

12月1日は世界エイズデー!! エイズのこと知っていますか?

● HIV=エイズ(AIDS)ではありません!

HIV

HIVとはヒト免疫不全ウイルスといい、**ウイルス自体**のことです。人の身体を様々なカビやウイルスから守る細胞(免疫細胞)に感染し、増殖していくことで人の免疫を下げている働きをします。

エイズ(AIDS)

免疫が落ち様々な病気(例えば、带状疱疹や結核、カンジダ症等)を発症した状態を**エイズ(AIDS:後天性免疫不全症候群)**と言います。エイズの発症には数年~10年以上かかることがあります。



レッドリボン HIV/エイズに対する理解と支援のシンボルです。

● 大阪市の現状

令和2年では新規HIV感染者は75人、エイズ患者は19人でした。令和元年の年代別割合では、HIV感染者は20代・30代が68%と**半数以上**、エイズ患者においても20代・30代が50%と**半数**を占めています。

● どうやって感染するの?

HIVの主な感染経路は「**性的感染**」「**血液感染**」「**母子感染**」で、体液が粘膜に直接触れると感染する可能性があります。咳やくしゃみ、握手、お風呂、食器の共有、吊革や手すり、軽いキスでは感染するわけではありません!

● 感染しないために予防しよう!

コンドームを正しく使うことで予防できます!!
 コンドームを使って相手の体液が自分の性器などの粘膜に直接触れないようにしましょう。

● 検査を受けましょう

大阪市では**無料・匿名**で検査を北区・中央区・淀川区保健福祉センターとchat CASTで実施しています。誰でも受けることができます!検査前の食事制限も不要です!大阪市以外の検査場所については「HIV検査相談マップ」で検索して下さい。検査を受けて早期発見し、早期治療につなげていくことがとても大切になります。
 ※現在HIV・エイズの治療中の方は受検できません

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

健康レシピ12月号『煮干しの味噌汁』

まるごと煮干しを食べられる味噌汁のレシピです。煮干しを使うことで香り豊かな味噌汁になります。



彩りをきれいにしたいときは、野菜を別茹でするときれいに仕上がります。

材料(2人分)

- 煮干し 3g
- 小松菜 16g
- 人参 10g
- 水 300ml
- みそ 大さじ1弱(16g)

作り方

- 煮干しは頭と腹を取り除き、2つに割く(小さい煮干しならそのまま使えます)。鍋に水と煮干しを入れ30分浸しておく。
- 小松菜、人参は食べやすい大きさに切る。
- ①を火にかけ、沸騰したら②を入れる。
- 野菜がやわらかくなったらみそを加えてとき、火をとめてできあがり。

みそづくり講習会参加者募集しています!詳細は3面をご覧ください

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~

消防署からのお知らせ

暖房器具からの火災を防ぐために

石油ストーブに比べ電気ストーブは安全だと思っ
 ていますか?実は、電気ストーブが原因となっ
 ている火災は、それ以外のストーブによるもの
 の2.5倍以上も発生しています。電気暖房器具は安
 全という油断が火災につながる場合があります。

~暖房器具による火災を防ぐためには~

- 暖房器具の周りには燃えやすい物を置かない!
- 外出する時や寝る前は、必ず火やスイッチを消す!
- 洗濯物を乾かすためなど目的外の使用をしない!



問合せ 港消防署 ☎ 6573-0119 水上消防署 ☎ 6574-0119

港区の年末年始情報

年末年始ごみの収集日程

12月27日(月)~1月10日(月)の間については、収集時間帯が普段と変わる場合があります。**収集日の朝8時30分まで**に必ずごみを出していただきますようお願いいたします。

※1月1日(土)~3日(月)のごみ収集はお休みさせていただきます

【普通ごみ】

普段の収集曜日(地域)	年末最終の収集日	年始最初の収集日
月・木曜日の地域	30日(木)	6日(木)
火・金曜日の地域	31日(金)	4日(火)
水・土曜日の地域	29日(水)	5日(水)

【資源ごみ/容器包装プラスチック/古紙・衣類】

普段の収集曜日(地域)	年末最終の収集日	年始最初の収集日
月曜日の地域	27日(月)	10日(月)
火曜日の地域	28日(火)	4日(火)
水曜日の地域	29日(水)	5日(水)
木曜日の地域	30日(木)	6日(木)
金曜日の地域	31日(金)	7日(金)
土曜日の地域	25日(土)	8日(土)

※「普通ごみ」と「資源ごみ」「容器包装プラスチック」「古紙・衣類」の収集日が同じになる場合は、少し離してお出しいただきます

【粗大ごみ収集の申込受付】

インターネットでの申し込みについては、24時間365日いつでも申込可能です。



固定電話の場合は ☎ 0120-79-0053 (通話無料)

携帯電話の場合は ☎ 0570-07-0053 (通話料必要)

受付日 月曜~土曜日(祝日も受付) 9時~17時

※月曜日や祝日の翌日は申し込みが多いため、電話がつながりにくい場合があります

※受付状況により12月中に収集できない場合がありますのでご了承ください

※12月29日(水)~1月3日(月)の間の受付は休ませていただきます

問合せ 西部環境事業センター(大正区小林西1-20-29)
 ☎ 6552-0901 FAX 6552-1130
 ※問合せ可能日、可能時間 月曜~土曜日 8時30分~17時

年末年始「まさか!」の時の連絡先

水道局「お客様センター」
 ☎ 6458-1132 FAX 6458-2100

※ビルやマンションの水道トラブルは建物の所有者または管理者へご連絡ご確認をお願いします。

電気(関西電力九条営業所) ☎ 0800-777-8810
 ガス(大阪ガス) 9時~17時 ☎ 0120-0-94817
 ガスおれの時 24時間 ☎ 0120-0-19424

※港区内施設の年末年始の休館状況については港区ホームページをご覧ください。

