

健康

大阪市健康診査

年に一度は、健康診断を受けましょう。申込期限が迫っています。お早目にお申し込みください。

対象
当該年度に40歳以上の大阪市民の方で、申請時および受診時に生活保護又は中国残留邦人支援給付を受給中の方

申込期限 2月15日(火)
申込方法 来庁 (区役所 3階34番窓口)に「申込書兼同意書」を提出
添付書類 生活保護適用証明書(写し不可、申込書申請日と同日に発行されたもの)、中国残留邦人本人確認証(写し)
受診方法 申込後、約2週間程度で「受診券」「個人票」「医療機関名簿」を送付しますので、医療機関に直接予約をしてから受診してください。

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	2月27日(日) 13時30分~14時30分 3月4日(金) 9時30分~10時30分
	大腸がん(免疫便潜血検査)	300円	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	1月27日(木) 9時30分~10時30分 2月7日(月) 13時30分~14時30分 2月27日(日) 13時30分~14時30分
	骨粗しょう症検診	無料	1月27日(木) 9時30分~10時30分 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	1月31日(月) 10時~11時 2月8日(火) 10時~11時
歯科健康相談 予約不要		無料	1月27日(木) 9時30分~10時30分 2月7日(月) 9時30分~10時30分 2月7日(月) 13時30分~14時30分
特定健康診査 予約不要 ※取扱医療機関で受診する場合は予約必要	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	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
・がん検診は、取扱医療機関でも受診できます。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 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。

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

健康通信

お酒との上手な付き合い方

お節料理に日本酒、お鍋にビール・・・と年末年始は、お酒を飲む機会が増える時期です。過度の飲酒は肝機能だけでなく全身に深刻な悪影響を及ぼします。お酒に含まれるアルコールは依存性のある薬物であるため、アルコール依存症になることもあります。節度ある適度な飲酒をこころがけましょう。

[節度のある適度な飲酒(純アルコール1日20g程度)]

					
ビール 中ビン1本(500ml)	日本酒 1合	チューハイ(7%) 缶1本(350ml)	ウイスキー ダブル1杯(60ml)	ワイン(12%) 200ml	焼酎(25%) 100ml

<アルコールの問題で悩んでおられるご本人やご家族の方からのご相談をお受けしています。>

問合せ 大阪市こころの健康センター 依存症相談窓口(アルコール関連問題) ☎ 6922-3475
保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

健康レシピ1月号 『おかき』

おもちに飽きたら、少しアレンジしておいしいおやつに挑戦してみましょう



きなこや粉チーズ、青のりなど好きなもので味付けしてください。おもちは乾燥している方がカリッと仕上がります。

材料(2人分)

- もち 2こ
- 揚げ油 適量
- ★砂糖 小さじ1
- ★しょうゆ 小さじ1

作り方

- もちを拍子木切りにしてから厚さ5mmの薄さに切り、薄い正方形にする。半日~数日しっかり乾燥させる。
- ポウルに★を入れ混ぜ合わせる。
- ①のもちを160℃の油で1分程度揚げる。
※もちがくっつくのであまりさわらないようにする。
- 軽く油をきったもちを熱いうちに②に加えて味付けする。

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~

受章(賞)おめでとうございます!

(敬称略)

令和3年 秋の褒章

褒状(緑綬) 社会奉仕活動功績 石田公園愛護会
黄綬褒章 業務精励(日本料理人・卓越技能)

室田 大祐

第56回 市民表彰

区政功労 城月 英夫
教育功労 松尾 フサ子

令和3年度 中学生の「税についての作文」

納税貯蓄組合大阪府総連合会会長賞
市岡東中学校 黒光 瞳

納税貯蓄組合大阪府総連合会優秀賞
市岡中学校 仲松 あおい

港税務署長賞 市岡中学校 松本 莞奈

港区長賞 港中学校 山田 こころ

近畿税理士会港支部長賞 市岡東中学校 西田 李夏

港納税貯蓄組合連合会会長賞
市岡中学校 廣本 夏芽 港南中学校 邨山 遥太

築港中学校 中西 紗千

市岡東中学校 松村 四つ葉

令和3年度 税に関する高校生の作文

港税務署長賞 市岡高等学校 下農 胡桃

道路・河川・公園における保全・美化運動功労者表彰

市長表彰 花の海遊ロード美化協議会、武内 光雄
区長表彰 石田 照子、甲斐 良朗、川崎 恭三、杉本 繁光、松井 信一

資源集団回収活動功労団体表彰

市長表彰 天保山第五コーポ町会
区長表彰 池島アカシヤ自治会、藤和市岡ハイタウン町会、池島くすのき自治会、桜

問合せ 総務課(にぎわい創出・産業振興)
☎ 6576-9683 FAX 6572-9511

図書館からのお知らせ

大阪府立港高等学校 図書委員おすすめ図書展

無料・申込不要

港高校 図書委員のみなさんのおすすめ図書を展示します。幼児や小学生の子どもたちにも楽しんでもらえるような絵本も図書委員のみなさんが選んでくれました。



※写真は昨年度実施のものです

日時 1月21日(金)~3月16日(水)

場所 港図書館 図書展示コーナー

対象 どなたでも 定員 なし

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 1月15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 1月18日(火) 12時50分~13時40分

場所 天保山第五コーポ2号棟前(築港3-3)

問合せ 中央図書館自動車文庫 ☎ 6539-3305