

健康

予防接種はお済みですか？

新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、定期予防接種の接種期間の延長措置を行っています。接種期間延長の対象者等詳しくは、大阪市ホームページをご確認ください。



サイトはこちら▲

●高齢者用肺炎球菌予防接種

対象 市民の方で、令和3年度に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方及び機能障がい※を有する60歳以上65歳未満の市民の方 ※詳細はお問合せください

助成回数 1回、自己負担 4,300円 (生活保護受給者・市民税非課税世帯は確認書類を提示等で免除)

●麻しん・風しん混合(MR)ワクチン2期

対象 平成27年4月2日から平成28年4月1日生まれの方

期間 小学校就学前の1年間

※接種回数は1回、費用は無料

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	港区保健福祉センターでの今年度受診分は受付を終了しています。取扱医療機関でのご予約をお願いします。
	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	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
結核健診 予約不要	15歳以上	無料	2月8日(火) 10時~11時 3月14日(月) 10時~11時
歯科健康相談 予約不要		無料	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 3月4日(金) 9時30分~10時30分
特定健康診査 予約不要 ※2	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
 ・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

港区のみなさん がん検診を受けましょう

港区では3人に1人が「がん」で亡くなっており、死因の第1位となっています。がんは、いまや2人に1人がなるといわれていて、とても身近な病気です。規則正しい生活習慣を送りがんになるリスクを減らすことと、がん検診を受けてがんの早期発見に努めることが大切です。

●がん検診を受けて、早期発見・早期治療を！

港区は大阪市と比較して、がん検診受診率が低いです。がんは初期症状がないことも多く、知らない間に病気が進行している可能性もあります。大阪市では各保健福祉センターや委託医療機関でがん検診を受けることができます。がんは早期発見・治療を始めれば治る病気です。定期的ながん検診を受けて、健康管理に努めましょう！

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

健康レシピ2月号『たっぷりきのこのグラタン』

寒い冬はグラタンが食べたくなりませんか？きのこのうまみたっぷりのグラタンを紹介します。



材料(2人分)

- しめじ …… 1パック
- まいたけ …… 1パック
- ベーコン …… 3枚(50g)
- バター …… 20g
- 小麦粉 …… 大さじ3
- ★牛乳 …… 300ml
- ★顆粒コンソメ …… 小さじ1
- ★塩 …… 少々
- ★こしょう …… 少々
- チーズ(とけるタイプ) …… 20g
- パン粉 …… 小さじ1

作り方

- しめじ、まいたけは根元を切り、食べやすい大きさにちぎる。ベーコンは細長く切る。
- ★を混ぜ合わせておく。
- 鍋にバターをいれ、①を入れて炒める。火を止め小麦粉を加えてよく混ぜる。粉っぽさがなくなったら、★を少しずつ加え、再び火にかける。
- とろみがついたら耐熱皿に③を入れ、チーズをちらし、パン粉をふる。オーブントースターで約15分焼いたら出来上がり。

★は少しずつ加えることでダマを作らないことがポイント！



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

寝たばことたばこのポイ捨ては厳禁です！

近年の健康志向の上昇もあって、喫煙者の人口は年々減っています。ただ、たばこが原因となった火災はなくなっていません。寝たばこによる火災も多いのですが、近隣住民のたばこのポイ捨てにより、干していた布団や落ち葉などに火が付くことも少なくありません。寝たばこやたばこのポイ捨ては絶対に止めましょう。



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

相談

弁護士による法律相談

無料・要申込

日時 ①第1、2、3火曜日(2月1日、8日、15日)
②第4火曜日(2月22日) 13時~17時

定員 ①8名 ②16名

場所 区役所 1階 相談室

申込 電話 ※当日9時より受付



行政相談

無料・申込不要

日時 第1木曜日(2月3日) 14時~16時
※受付は15時まで

場所 区役所 1階 相談室

問合せ 総務課 (にぎわい創出・産業振興) **☎** 6576-9978 **FAX** 6572-9511

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 2月10日(木)、24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

ご自身や家族の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。社会に出たいのに勇気が出ない。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 2階) **☎** 6576-9897

生活保護について

生活に困った方に、困窮の程度に応じて必要な保護を行います。最低限度の生活を保障するとともに、その自立を助けることを目的としています。申請手続きなど詳細は下記へご相談ください。

問合せ 保健福祉課 (生活支援担当) **☎** 6576-9873 **FAX** 6572-9514

花と緑の相談

無料・申込不要

日時 第2水曜日(2月9日) 14時~15時30分

場所 区役所 4階 会議室

問合せ 建設局 八幡屋公園事務所 **☎** 6571-0552 **FAX** 6572-1663