

健康

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
乳がん(マンモグラフィ検査)	40歳以上	1,500円	5月15日(日) 13時30分~14時30分 6月7日(火) 18時30分~19時30分 6月17日(金) 9時30分~10時30分
大腸がん(免疫便潜血検査)		300円	5月15日(日) 9時30分~10時30分 7月5日(火) 9時30分~10時30分 8月14日(日) 9時30分~10時30分
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	5月15日(日) 13時30分~14時30分 6月7日(火) 18時30分~19時30分 6月17日(金) 9時30分~10時30分
結核健診 予約不要	15歳以上	無料	4月5日(火) 10時~11時 5月16日(月) 10時~11時
歯科健康相談 予約不要		無料	6月17日(金) 9時30分~10時30分 7月5日(火) 9時30分~10時30分 8月2日(火) 9時30分~10時30分
特定健康診査 ※ 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	5月15日(日) 9時30分~11時 7月5日(火) 9時30分~11時 8月14日(日) 9時30分~11時

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。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資料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。
※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)
・令和3年度から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しています。
・令和3年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。(直接取扱医療機関で予約)

問合せ 保健福祉課(保健衛生) ☎ 6576-9882

健康通信

特定健診を受けましょう

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健康診査です。内臓脂肪の蓄積を把握することにより、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防を図ることを目的としています。自分では健康と思っても、生活習慣病の初期は自覚症状がないため、そのまま放置しておく、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる重大な病気を引き起こすことがあります。お手元に届いた「受診券」を利用し、年度中1回無料で受けることができます。ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげることが重要です。

対象者 大阪市国民健康保険にご加入の、40歳から74歳までの方
※75歳の誕生日を迎えた方は「後期高齢者医療健康診査」の対象者となります。
内容は特定健診と同じです。

健診内容 問診、身体測定、診察、血圧、尿検査、血液検査 等

生活習慣病は身近にひそんでいます。港区では男性の約2人に1人が高血圧症、女性の約2人に1人が脂質異常症を発症している状況です。
令和元年度「大阪市国民健康保険特定健診審査法定報告用データ」より抜粋

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



健康レシピ4月号『チンジャオロース』

しゃきしゃき食感の定番中華料理を紹介します。



材料は繊維に沿って切ることでしゃきしゃき食感が楽しめます!

港区のホームページから閲覧できます。



材料(2人分)

- 牛もも肉(薄切り) …… 80g
- ゆでたけのこ …… 50g
- ピーマン …… 3個
- にんにく …… 1かけ
- しょうが …… 1かけ
- 油 …… 大さじ1
- ごま油 …… 小さじ1/2
- ★酒 …… 小さじ1/2
- ★しょうゆ …… 小さじ1
- ★片栗粉 …… 大さじ1
- 水 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1/2
- 塩 …… 少々

作り方

- 牛肉は5mmくらいの細切りにし、ボウルに★の材料を入れ、牛肉をもみこみ、下味をつける。たけのこ、ピーマンはそれぞれ5mmくらいの細切りにする。
- にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- は合わせておく。
- フライパンに油をひき、②を入れて炒める。香りが出てきたら牛肉、たけのこ、ピーマンをいれて炒める。
- 熱が通ったら③を入れ、仕上げにごま油を加えて出来上がり。

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~

●春季地域献血実施のお知らせ

港区では、毎年春季・秋季に各地域にご協力いただき、赤十字血液センターによる献血を実施しています。皆様のご協力をお願いします。

地域名	実施日	実施場所	受付時間
弁天	4月10日(日)	弁天小学校	10時~12時 13時~16時
磯路	4月17日(日)	磯路中央公園	10時~11時30分 12時30分~16時
三先	4月21日(木)	三先公園 (雨天三先小学校)	
池島 八幡屋 港晴	5月7日(土)	八幡屋商店街 みなと通り側 出入口	10時~16時 (昼続行)
築港	5月11日(水)	築港交差点	
市岡 南市岡	5月17日(火)	港区保健福祉 センター	14時~16時
波除	5月20日(金)	JR弁天町駅前	10時~12時 13時~16時

●大阪市健康診査のお知らせ

生活保護または中国残留邦人支援給付を受給中の方を対象とした健診です。健康管理のために定期的に受診しましょう。

対象 40歳以上の大阪市在住の方で申請時・受診時に生活保護または中国残留邦人支援給付を受給中の方

申込期間 4月1日(金)~令和5年2月15日(水)

申込 下記問合せ窓口にて申込書兼同意書を記入して添付書類とともに提出

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」等を送付します。名簿の中から医療機関を選び、予約をしてから受診してください。

検査項目 問診、身長・体重・血圧測定、尿検査、血液検査等

●高齢者用肺炎球菌予防接種のお知らせ

対象
①初めて高齢者肺炎球菌ワクチンを接種する方で、今年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方

②接種日に60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方(身体障がい者手帳1級相当)

※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限を延長しています。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。

接種方法 事前に実施医療機関へ予約の上、予防接種を受けてください

助成回数 1回 (すでに高齢者用肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は対象外)

接種費用 4,300円(実施医療機関にお支払いください)
生活保護受給者の方、市民税非課税世帯の方(世帯員全員が非課税の方)は接種費用が免除されます。(確認書類の提示が必要です。詳しくはお問合せください)

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