

健康通信

親が朝ごはんを食べないと子どもにも影響する？

朝ごはんを食べていない子どもは朝ごはんを食べる子どもに比べて親が朝ごはんを食べないことが多いということが、文部科学省の調査でわかりました。(平成30年度家庭教育の総合的推進に関する調査研究より)

朝ごはんを毎日食べる事で得られる4つの影響

食事の  
栄養バランス

生活リズム

心の健康

学力・学習習慣や  
体力

朝ごはんを食べることによって上記のような効果がもたらされることがわかっています。(農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの から抜粋) 家族みんなで一緒に朝ごはんを食べてよい1日にしましょう!

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



健康レシピ 6月号



手軽に作れる  
おいしいレシピを紹介するコーナーです!

2021年7月号~2022年4月号に掲載したレシピを区のホームページに掲載しています。スマートフォンでいつでも閲覧できますので、ぜひご覧ください。来月号からはまた新たなレシピを掲載しますのでお楽しみに!

過去のレシピはこちらから



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

講座・イベント

港区おもちゃ図書館  
ひまわり

第3土曜

無料

障がいのある子もいない子も一緒に様々なおもちゃで遊ぶことで、心豊かに育ちあう場です。木のおもちゃや大きなトンネルなど、たくさんのおもちゃや絵本があります。

日時 6月18日(土)・7月16日(土)・10月15日(土)・12月17日(土)・来年1月21日(土) 14時~15時30分 ※8・9・11・2・3月は実施しません

場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター 2階「橘」

※おもちゃの貸し出しは一人2点まで(次回返却) ※未就学児対象、保護者同伴でご参加ください。

問合せ 港区ボランティア・市民活動センター (港区社会福祉協議会) ☎ 6575-1212 FAX 6575-1025

教科書展示会

無料

保護者や市民の方に教科書や教科への関心・理解を深めていただくため、令和5年度に小中学校で使用するすべての教科書を展示(閲覧のみ・貸出不可)します。

日時 6月16日(木)~7月15日(金) 9時~17時30分(土日祝を除く)

場所 区役所1階 港区民ギャラリー

問合せ 大阪市教育委員会事務局 指導部 初等・中学校教育グループ ☎ 6208-9186

消しゴムはんこを作って  
手紙を送ろう!

先着 無料 申込要

港弁天郵便局の池山局長が作り方を教えてください。

日時 6月22日(水) 9時30分~11時  
場所 港区社会福祉協議会(弁天2-15-1)  
定員 先着10名  
申込 電話、メール、来館で

問合せ 港区社会福祉協議会 ☎ 6575-1212  
himawari@minatoku-shakyo.com

「花友リーダー養成グリーンセミナー」  
参加者募集

地域から花と緑のまちづくりを進めていただける花友リーダーを養成します。

日時 ①7月7日(木)②7月14日(木)③7月28日(木) 各回13時30分~15時30分

場所 区役所5階 会議室  
定員 20名(申込多数の場合は抽選)  
対象 区内在住・在勤・在学の方で原則3回参加できる方  
申込 往復はがき、又はFAX(住所、氏名、電話番号を記入)  
締切 6月24日(金)必着

問合せ 協働まちづくり推進課(安全・安心) ☎ 6576-9743 FAX 6572-9512

各種健康診査 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 要予約 (マンモグラフィ検査)	1,500円	6月17日(金) 7月24日(日) 8月2日(火)
	大腸がん 要予約 (免疫便潜血検査)	300円	7月5日(火) 8月14日(日) 9月10日(土)
	肺がん 要予約 (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 要予約	18歳以上	無料
結核健診	15歳以上	無料	6月6日(月) 7月4日(月)
歯科健康相談	どなたでも	無料	6月17日(金) 7月5日(火) 8月2日(火)
特定健康診査※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 ※受診券と保健証が必要	7月5日(火) 8月14日(日) 9月10日(土)

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。

※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(要予約)でも受診できます。

・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。

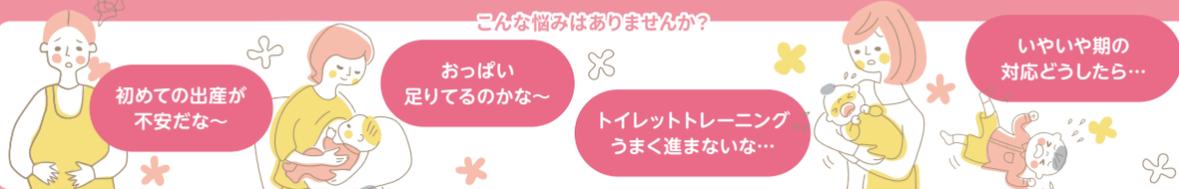
・令和3年7月から、年度内に50歳・55歳・60歳・65歳・70歳となる男性を対象に前立腺がん検診を取扱医療機関(要予約)で実施しています。

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

港区で妊娠・出産された方へ

あなたの地域の担当保健師がいます!

こんな悩みはありませんか?

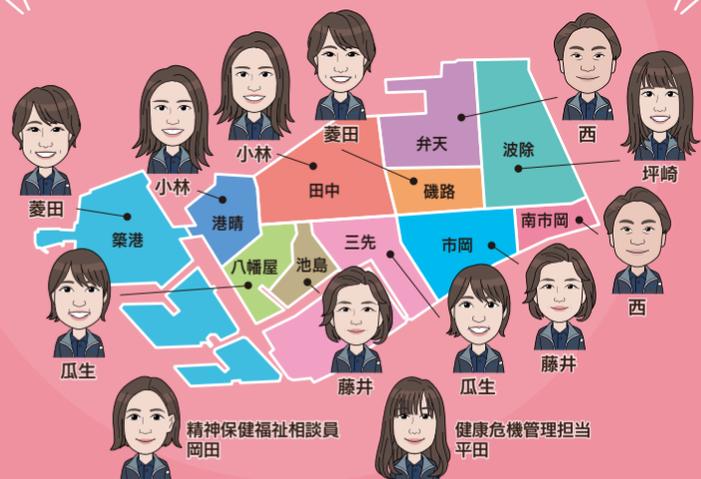


このような妊娠や出産・子育ての悩みや気になることがあれば、地域の担当保健師にお気軽にご相談ください。

すべての子育て家族にとって  
安心して気軽に相談できる場をめざして

港区保健福祉センターでは、地区担当保健師との顔の見える関係づくりと、家族ぐるみの支援を継続的に実施する取り組み(大阪市版ネウボラ※)を推進しています。

※フィンランド語で「アドバイスする場所」という意味。同国における妊娠期から子育て期に至るまでの切れ目のない支援制度と、そのための地域拠点そのものを指します。



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

