

健康

健康通信

ウォーキングについて

ウォーキングの効果

- 体力づくり
- 骨粗しょう症の予防、生活習慣病の予防や改善
- 精神的ストレスの解消

ウォーキングの注意点

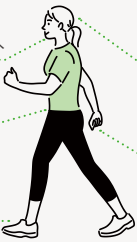
- 風通しのよい服装、帽子で暑さ対策を。
- 歩き始める前に簡単な準備運動と水分補給を。
- のどが渇いていなくても、「10分に1回」など時間を決めて水分補給。

正しいウォーキング方法

軽くあごを引く
目線は15mまっすぐ前方へ

お腹を引き締めて
胸をはる

つま先から蹴り出して
着地はかかとから



頭は揺らさず、安定させる
肩の力を抜いて
背筋をのばす

肘は軽く曲げて、リラックス
肩甲骨を動かすことを
意識して腕をふる

港区のウォーキングのみどころコースをマップで紹介しています。ぜひ検索してみてください! ▶

港区ウォーキングマップ

検索

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

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）	40歳以上	1,500円	11月6日(日)	13時30分～14時30分
	大腸がん 要予約（免疫便潜血検査）		300円	12月15日(木)	18時30分～19時30分
	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	令和5年1月31日(火)	13時30分～14時30分
	骨粗しょう症検診 要予約	18歳以上	無料	11月6日(日)	13時30分～14時30分
結核健診		15歳以上		12月15日(木)	18時30分～19時30分
歯科健康相談		どなたでも		令和5年1月31日(火)	13時30分～14時30分
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 ※受診券と保険証が必要	10月3日(月) 11月29日(火)	10時～11時
				10月13日(木) 令和5年1月31日(火)	9時30分～10時30分
				令和5年1月31日(火)	13時30分～14時30分

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

うつ病の家族教室

無料 申込要

家族の方がうつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、ご本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ悩みをもつ家族の方と語り合ってみませんか。

日時 【2日間コース】 14時～16時
1日目11月16日(水) 2日目11月30日(水)
場所 大阪市こころの健康センター（都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階）
対象 市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族
内容 精神科医による講演・家族交流会 定員 先着20名
申込 10月3日(月)～11月7日(月)まで電話、来庁で

家族教室

無料

ご家族が統合失調症という病気を理解し、接し方を学ぶことは、ご本人の回復に役立ちます。日頃抱えている不安や悩みなどを、一緒に話し合ってみませんか。

日時 10月11日(火) 13時30分～15時30分
場所 港区保健福祉センター 2階集団検診室
対象 市内在住で、統合失調症と診断されている方のご家族
内容 精神科医の話、家族同士の交流等

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

健康レシピ 10月号

チンゲン菜の昆布茶漬け(2人分)

桜栄会作成「夫(おっと)!簡単レシピ」より
おすすめレシピを紹介します

<材料(2人分)>

チンゲン菜 1束 塩 適量
にんじん 長さ2cm(40g) 昆布茶 小さじ1

作り方

- ①チンゲン菜は葉と軸にわけ、4cmの細切りにする。
- ②にんじんはせん切りにして塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。
- ③チャック付きビニール袋にチンゲン菜の軸とにんじんを入れて、昆布茶の半量を入れもみこむ。次いでチンゲン菜の葉と残りの昆布茶を入れて重しをして2～3時間おけば出来上がり。

(お好みでゆでたとりささをトッピングしてもおいしいです。)



昆布茶の風味を楽しめる一品です。



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～

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



港区のホームページから閲覧できます

