広報
みなと

令和4年 2022年 11月号 No.318

▲区HPはこちら

EXPO 2025

ヒマワリ・サクラ 港区の花

編集・発行
大阪市港区役所総務課
☎6576-9683 FAX6572-9511
〒552-8510 大阪市港区市岡1-15-25
@minatokuyakusyo

区の面積：7.86㎢　区の人口：79,469人（男 38,594人 女 40,875人）
区の世帯数：42,888世帯（2022年10月1日現在推計）

港区役所はSDGsを推進しています SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

11月は 港区健康月間

大阪市では、一人ひとりが健康づくりに取組むことによって、病気を予防し、健康寿命を延ばすことを目標にしています。生活習慣に関心をもち、改善に取組む方を増やしていくことで「すこやかで心豊かに生活できる活力あるまち・健康都市大阪の実現」をめざします。

この機会を健康づくりのきっかけに

2025年大阪・関西万博では「健康」の観点から、新たな一歩を踏み出すことが提案されています。「新しい生活様式」の中で心身の健康を保つためには、新型コロナウイルス感染予防に関する正しい知識を持って、免疫力を高めウイルスにも負けない身体づくりをしましょう。

+10（プラス10）のススメ

毎日、プラス10分。日常での動きを増やしましょう

■ 簡単エクササイズ ■

健康運動指導士　池田勝彦さん（一財）大阪スポーツみどり財団 大阪プール所属

スクワット

つま先からひざが出ないように

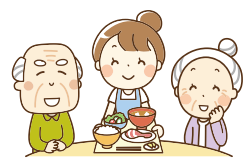
片足立ち

左右30秒ずつ けっこう効きますよ

今日は誰かとお話しましたか？

閉じこもって誰とも会話しないと、うつや認知症のリスクが増えたり、お口の機能が弱ります。ちょっとしたあいさつや会話も大切です。電話でもOK

身体活動・運動・バランスの良い食生活は生活習慣病の予防にも効果的！



+10（プラステン）について詳しくはこちら

生活習慣病予防のポイントは3面「健康通信」でチェック！

医師会・歯科医師会・薬剤師会からメッセージ

コロナ禍であっても病院や診療所、歯科での治療・お薬・リハビリなど日常的な診療は中断せずに継続しましょう。しっかりと感染防止対策を実施している病院や診療所、薬局ではみなさんに安心して来ていただけるよう「みんなで安心マーク」を掲示しています。また、困ったときにどうすればいいか相談できる「かかりつけ」をもつことは健康維持・増進のために大切です。身近にいる「かかりつけ」の医師、歯科医師、薬剤師はみなさんとの信頼関係のもと、生活背景を把握し、健康をサポートしています。

港区役所 YouTubeチャンネル

港区役所YouTubeチャンネル「港区健康月間」では、港区医師会・港区歯科医師会・港区薬剤師会から区民のみなさんあてに動画を配信しています。ぜひご覧ください。

広告 掲載広告は大阪市が推奨等するものではありません

広告

広告 掲載広告は大阪市が推奨等するものではありません

広告

お知らせ

区役所1階
区民ギャラリーでは、
11月1日から健康に関する展示を行っています。

港区健康月間中の取組みとして例年実施していました「港区健康フェスタ」はコロナウイルス感染拡大防止のため中止します。