

健康

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	令和4年12月15日(木)	18時30分～19時30分
	大腸がん 要予約 (免疫便潜血検査)		300円	令和5年1月31日(火)	13時30分～14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2月6日(月)	9時30分～10時30分
	骨粗しょう症検診 要予約	18歳以上		令和5年1月31日(火)	9時30分～10時30分
結核健診		15歳以上	無料	令和4年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
				令和5年2月6日(月)	9時30分～10時30分
				令和5年2月6日(月)	9時30分～10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	令和4年11月6日(日)	9時30分～11時
				令和5年1月31日(火)	9時30分～11時
				令和5年2月18日(土)	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。

※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

健康通信

11月は港区健康月間 普段の生活を見直してみませんか？

生活習慣病とは、食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒、ストレスなどの毎日の生活習慣が原因となって起こる病気です。主な生活習慣病としては、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧などがあります。生活習慣病は自覚症状がでにくく、健康診断で異常を指摘されても「何も具合が悪くないから」と放置してしまう方も少なくありません。自分の気づかないうちに病状が進行し、命に関わることもあります。生活習慣病は普段の生活を見直すことで予防できる病気です。

生活習慣病予防のポイントは 6 つ！

① バランスの良い食事

主食、主菜、副菜をバランスよくとる。食事は健康づくりの基本。できるだけいろいろな種類の食品を食べることが大事です。

② 適度な運動 +10(プラステン) ※

ちょっとした運動を取り入れることで血糖値が下がります。換気のよい広い空間を選び、1日1回は人込みを避けて外出しましょう。

③ 適度な飲酒

1日の適正量は、ビール中瓶1本、日本酒1合程度です。

④ 適度な休息、ストレスをためない

⑤ 適度な睡眠

適切な睡眠時間は6～8時間です。

⑥ 禁煙

この機会に食事や運動など普段の生活を見直して、規則正しい生活習慣を心がけましょう。また、定期的な健診も忘れずに。

問合せ

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

図書館からのお知らせ

移動図書館まちかど号巡回日

無料

日時

11月8日(火)
12時50分～13時40分

場所

天保山第5コーポ2号棟前(築港3-3)

日時

11月11日(金) 10時～10時30分

場所

ゆめホーム「ゆめ」かなえる港近隣センター(八幡屋1-4-20)

問合せ

中央図書館自動車文庫 ☎ 6539-3305

港区健康月間コラボ図書展

無料

11月は港区健康月間です！港図書館ではコラボ企画として、ヨガやウォーキングなど日頃の健康に関する本を幅広く集めて展示します。この機会にぜひご覧ください。※写真は展示イメージです。

日時

11月1日(火)～11月30日(水)

場所

ゆめホーム「ゆめ」かなえる港図書館 図書展示コーナー

対象

どなたでも

問合せ

ゆめホーム「ゆめ」かなえる港図書館 ☎ 6576-2346 FAX 6571-7915

インフルエンザ予防接種を受けましょう
～高齢者の方は無料で受けられます 無料

期間

令和5年1月31日(火)まで

対象

満65歳以上の市民の方または
満60歳以上65歳未満で、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(身体障がい者手帳1級相当)のある市民の方

助成回数

1回

申込

委託医療機関へ電話などでお申込みください。

問合せ

保健福祉課(保健衛生) ☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

健康レシピ 11月号

きのこのホイル焼き(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

秋の味覚きのこをたっぷり
使ったレシピです。



<材料(2人分)>

しいたけ 2枚
しめじ 1/2パック
えのきたけ 1/2パック
あさつき 2本
(または青ねぎ)
油 適量
★しょうゆ 小さじ1
★酒 小さじ2
レモン 1/4切れ

作り方

- しいたけ、しめじ、えのきたけの石づきを取る。しいたけはそぎ切りにする、しめじは小房に分ける。えのきたけは半分の長さに切る。あさつきは小口切りにする。
- アルミホイルに油をぬり、①をのせ★をかけて包む。
- トースターで7～8分焼く。火が通ったらレモンをしぼって、できあがり。



港区のホームページから
閲覧できます



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

港消防署からのお知らせ
秋の火災予防運動を実施します

令和4年度 大阪市防火標語

【「知らんけど」言うたらあかん 火の始末】

11月9日(水)から15日(火)は秋の火災予防運動期間です。これから火災が発生しやすい時期を迎えます。手洗い、うがい、そして火の元のチェックをお忘れなく。



問合せ

港消防署 ☎ 6573-0119
水上消防署 ☎ 6574-0119