

健康

健康通信

12月1日は世界エイズデー!! エイズのこと知っていますか??

●HIV=エイズ(AIDS)ではありません!

HIV

HIVとはヒト免疫不全ウイルスといい、**ウイルス自体**のことです。人の身体を様々なカビやウイルスから守る細胞(免疫細胞)に感染し、増殖していくことで人の免疫を下げていく働きをします。

エイズ

免疫が落ち様々な病気(例えば、帯状疱疹や結核、カンジダ症等)を発症した状態を**エイズ(AIDS:後天性免疫不全症候群)**と言います。エイズの発症には数年~10年以上かかることがあります。

レッドリボンはHIV/エイズに対する理解と支援のシンボルです。

●大阪市の現状

令和2年では新規HIV感染者は75人、エイズ患者は19人でした。令和元年の年代別割合では、HIV感染者は20代・30代が68%と**半数以上**、エイズ患者においても20代・30代が50%と**半数**を占めています。

●どうやって感染するの?

HIVの主な感染経路は「**性的感染**」「**血液感染**」「**母子感染**」で、体液が粘膜に直接触れると感染する可能性があります。咳やくしゃみ、握手、お風呂、食器の共有、吊革や手すり、軽いキスでは感染するわけではありません!

●感染しないために予防しよう!

**コンドームを正しく使うことで予防できます!!**コンドームを使って相手の体液が自分の性器などの粘膜に直接触れないようにしましょう。

●検査を受けましょう!

大阪市では**無料・匿名**で検査を北区・中央区・淀川区保健福祉センターとchot CASTで誰でも受診ができます! ※現在HIV・エイズの治療中の方は受検できません。

**検査を受けて早期発見し、早期治療につなげていくことがとても大切になります。**

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

健康レシピ 12月号

かぼちゃのきんぴら風(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

お好みで七味をふっても  
美味しいです。



材料 (2人分)

- かぼちゃ.....1/8個
- 豚こま肉.....70g
- 油.....小さじ1
- ★だしの素.....大さじ1弱
- ★しょうゆ.....大さじ1/2

作り方

- ①かぼちゃは細切りにし、電子レンジで温める。
- ②豚こま肉は食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油をひき、①と②を炒める。  
★で味付けをして出来上がり。

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~  
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



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	40歳以上	乳がん 要予約 (マンモグラフィ検査)	令和4年12月15日(木) 18時30分~19時30分 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
		大腸がん 要予約 (免疫便潜血検査)	300円
		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	令和4年12月15日(木) 18時30分~19時30分 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
結核健診	15歳以上	無料	令和4年12月5日(月) 10時~11時 令和5年1月13日(金)
歯科健康相談	どなたでも		令和5年1月31日(火) 9時30分~10時30分 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
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5年1月31日(火) 9時30分~11時 令和5年2月18日(土) (今年度最終日)

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

歯周病検診を実施しています

沈黙の病「歯周病」は30歳以上の成人の約80%がかかっていると言われており、健康に大きな影響を及ぼすことがあります。ぜひ検診を受けましょう!

**対象** 昭和27年、32年、37年、42年、47年、52年、57年生まれの大阪市民の方(勤務先等で同程度の検診を受診できる方及び歯科治療中の方は除く)

**内容** 問診、口腔内診査(虫歯治療や歯石の除去などの行為は含まれません)

**費用** 500円  
※生活保護世帯に属する方・市民税非課税世帯の方は無料(証明書の提出が必要)

**申込** 市内歯周病検診取扱歯科医療機関へ電話予約

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

減塩みそづくり講習会  
参加者募集

申込要

自分で大豆をこねて、みそを手作りませんか?

みそ汁のレシピを  
プレゼント!

**日時** 1月26日(木) 14時~16時  
**場所** 区役所2階 栄養指導室  
**内容** 講話「今日からはじめる減塩生活」実習「みそづくり」

**対象** 区内在住の方

**持物** マスク、割烹着またはエプロン、手拭き用タオル、ご家庭の味噌汁50ml程度

※希望者にはいつも飲んでる味噌汁の塩分濃度の測定も行います!

**費用** 3,500円(みそ5kg分)

**定員** 12名(先着順)

**申込** 電話、来庁で(12月5日(月)~12月28日(水)まで)

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



子育て

小学生・中学生の放課後や長期休業中のあそび場を紹介します!

●各小立小学校実施【児童いきいき放課後事業】

市立小学校を使用して、区内の全児童を対象に平日の放課後や土曜日、長期休業中などに遊びやすスポーツの場を提供します。詳細は、ホームページか、各小学校の「いきいき」活動室までお問い合わせください。

学校名・電話	学校名・電話
市岡小 いきいき活動室 ☎ 6571-3948	築港小 いきいき活動室 ☎ 6573-0337
磯路小 いきいき活動室 ☎ 6571-5962	南市岡小 いきいき活動室 ☎ 6583-8687
三先小 いきいき活動室 ☎ 6571-5882	港晴小 いきいき活動室 ☎ 6574-9104
田中小 いきいき活動室 ☎ 6573-5872	弁天小 いきいき活動室 ☎ 6573-5849
八幡屋小 いきいき活動室 ☎ 6571-0538	池島小 いきいき活動室 ☎ 6572-2150
波除小 いきいき活動室 ☎ 6583-7135	問合せ 各小学校の「いきいき」活動室

●港区子ども・子育てプラザ実施【児童健全育成事業】

小・中学生を対象に「あそびの広場」を実施しています。

**日時** 火~金曜日:放課後から16時45分  
土・日・長期休業中:9時30分~12時、13時~16時45分  
※児童の安全を考慮し、季節により終了時間を変更します  
**申込 問合せ** 港区子ども・子育てプラザ ☎ FAX 6573-7792

●各放課後児童クラブ実施【留守家庭児童対策事業】

小学校に就学している留守家庭児童を対象に実施しています。

名称	住所	電話
学童保育所ありんこ	磯路2-12UR磯路公園1-114	☎ 6575-9210
かもめクラブ	磯路1-6-3	☎ 6573-6068
アフタースクール KIDSなみよけ	波除4-4-18	☎ 6583-5230

問合せ 詳細は各事業所にお問合せください。

うるかむBaby! プレママ講座

無料  
申込要

**内容** ●陣痛ってどんな感じ? ●マタニティ体操でリラックス♪ ●母乳育児の準備・おっぱいケア ●授乳のさせ方やってみよう!

**対象** 妊婦の方(パートナーの参加も歓迎)

**日時** 12月15日(木) 13時開始予定  
※次回は1月19日(木)  
※15時~15時15分歯科健診も実施しています。(予約不要)詳細はお問合せください

**場所** 区役所2階 集団検診室 **申込** 電話で

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

