

健康



健康通信

上手に付き合おう

お酒の飲みすぎに注意！

「酒は百薬の長」と言われますが、飲みすぎると体にさまざまな悪影響を及ぼします。お酒に含まれるアルコールは依存性のある薬物であるため、アルコール依存症になることもあるので、**適度な飲酒**をこころがけましょう！

●1日あたりの適量は？ 純アルコールにして**1日20g**程度が目安です(下の絵どれか1つ)。

ビール 中ビン1本(500ml)	日本酒1合	チューハイ(7%) 缶1本(350ml)	ウイスキー ダブル1杯(60ml)	ワイン(12%) 200ml	焼酎(25%) 100ml



飲みすぎないようにするコツ

- あっさり薄味の食事やおつまみをとりながら飲む
- 長時間飲み続けられないよう時間を区切る
- 週に1、2日の「休肝日」を設ける

アルコール問題の
相談先

大阪市こころの健康センター 依存症相談窓口(アルコール関連問題) ☎ 6922-3475
港区保健福祉センター 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968

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	1月31日(火)	13時30分～14時30分
	大腸がん 要予約 (免疫便潜血検査)	300円	2月6日(月)	9時30分～10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	3月3日(金)	
	骨粗しょう症検診 要予約		1月31日(火)	9時30分～10時30分
結核健診	15歳以上	無料	2月6日(月)	13時30分～14時30分
歯科健康相談	どなたでも		3月3日(金)	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	1月13日(金)	10時～11時
			1月31日(火)	9時30分～10時30分
			2月6日(月)	13時30分～14時30分
			2月6日(月)	9時30分～10時30分
			1月31日(火)	9時30分～11時
			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 ☎ 6572-9514

大阪市健康診査

年に一度は、健康診断を受けましょう。

対象 満40歳以上の大阪市民の方で、申請時および受診時に生活保護又は中国残留邦人支援給付を受給中の方。

申込 港区役所3階34番窓口で「申込書兼同意書」を提出※2月15日(水)まで

添付書類 生活保護適用証明書(写し不可、申込書申請日と同日に発行されたもの)中国残留邦人本人確認証(写し)

内容 申込後、約2週間程度で「受診券」「個人票」「医療機関名簿」を送付しますので、医療機関に直接予約をしてから受診してください。

問合せ

 保健福祉課(保健衛生) ☎ 6576-9882

特定健診の受診はお早めに！

大阪市国保加入者のうち、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、生活習慣病の発症や重症化を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しており、対象の方には緑色の封筒で「受診券」を送付しています。受診券の有効期限は3月末までとなっていますので、それまでに受診をお願いします。

※3月末までに75歳になられる方の受診券の有効期限は誕生日の前日までとなっています。

特定健診受診券に関するこ
と

窓口サービス課(保険年金・保険)

☎ 6576-9956 ☎ 6576-9991

問合せ

(月～木第4日9時～17時30分※金曜:9時～19時)

健診内容・健診場所について

保健福祉課(保健衛生)

☎ 6576-9882 ☎ 6572-9514(平日9時～17時30分)

後期高齢者医療歯科健康診査について

歯や歯肉の状態だけでなく、お口の機能もチェックするので、義歯を使用中の方も積極的に受診してください。広域連合が指定する歯科医院等において、年度中(3月31日まで)に1回無料で受診ができます。受診の際は、被保険者証を忘れずにお持ちください。(受診券はありません。)ただし、以下に該当する方は、歯科健診の対象外となります。

①病院又は診療所に6ヶ月以上継続して入院中の方

②特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、養護老人ホーム、障がい者支援施設などに入所または入居している方

※事前に必ず受診希望の歯科医院へ実施状況を含めてお問い合わせください。

問合せ

 大阪府後期高齢者医療広域連合 給付課
☎ 4790-2031 ☎ 4790-2030
※問い合わせ可能日、可能時間:月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時30分

健康レシピ 1月号

れんこんのサラダ(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

れんこん ……75g

玉ねぎ ……1/2個

にんじん ……10g

ツナ缶 ……1缶

★マヨネーズ ……大さじ1と1/2

★塩 ……少々

★こしょう ……少々

作り方

①れんこんはうすいいちょう切りにし、酢水で2分程茹でて水気を切る。にんじんはゆで、水気を切る。

②玉ねぎは薄切りにし、水にさらし、水気を切る。ツナ缶は汁気を切る。

③ボウルに★を合わせ、れんこん、玉ねぎ、にんじん、ツナ缶を加えて和えたら出来上がり。

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～

問合せ

 保健福祉課(保健衛生)
☎ 6576-9882 ☎ 6572-9514

港区の
ホームページから
閲覧できます



子育て



子どもと保護者が安心して過ごせる場所を提供♪
港区 子ども・子育てプラザ

子どもと一緒に楽しくあそんだり、ゆったり過ごせる場所を開放しています。初めての方でも安心して気軽にあそびに来てください♪



開館日時 9時～21時(日曜日は17時30分まで)

※月曜・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)休み。

5月5日(こどもの日)と7月21日～8月31日までの月曜日、祝日は開催しています。

●つどいのひろば

就学前の親子がいろいろなあそびや交流を通して子育ての情報交換などする場所です。

●あそびのひろば

小・中・高校生を対象にのびのび遊べる場で、フリスビー大会・季節にちなんだ制作や行事を開催しています。

●ファミリー・サポート・センター港

子育ての手助けをしてほしい会員と子育ての援助ができる会員を結びます。

※ブックスタートや子育て相談の日、親子ヨガ、ベビーリノバなどいろいろなイベントや講座も開催しています。

※ご利用方法等についてはお電話でお問い合わせください。

問合せ

港区子ども・子育てプラザ(磯路2-11-10)

☎ ☎ 6573-7792

ファミリー・サポート・センター港(磯路2-11-10)

☎ ☎ 6573-7796



プラザHP



しチャオde
ねっと

うえるかむBaby！プレママ講座

無料

申込要

赤ちゃんを迎えることは、楽しみでもありちょっぴり不安もあるかもしれません。マタニティー期の生活や子育ての準備など、みんなで楽しく学んでみませんか。

内容

●妊娠中の食生活について

●先輩ママに聞こう！ぴよぴよらんど(2～3カ月児とママ達の集まり)との交流会

●マタニティー期のお口の健康

対象

 妊婦の方(パートナーの参加も歓迎)

日時

 1月19日(木)13時開始予定

※パートナーの方の参加も大歓迎です。
※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 ☎ 6572-9514