

健康



健康通信

季節の変わり目
体調不良に注意！～自律神経を整えよう～

3月は寒暖差が大きいことに加え、進学・進級・転勤など生活環境の変化がストレスになったり、不規則な生活で神経が興奮し続けたりすることで、自律神経が乱れやすい時期。例えば、「疲れやすい」や「眠れない」などの体調不良はありませんか？あるという方、自律神経が乱れているかもしれません。

〈自律神経〉

交感神経と副交感神経という逆の働きをする二つに分かれています。交感神経は、身体を活発に動かすとき、副交感神経は身体を休める時に働きます。これらがバランスをとりながら身体の状態を調整しています。

【自律神経を整えるポイント】

- ①趣味を楽しむなどストレスと上手につき合う
- ②睡眠の質を高める⇒テレビ・スマホは就寝1時間前、入浴は就寝2時間前までに済ませることで体を睡眠モードに
- ③バランスが整った食事を1日3食とる
- ④継続的に運動する。有酸素運動が効果的！

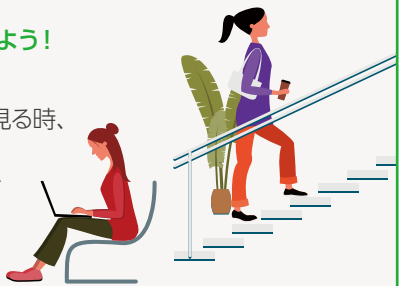
自律神経を整える食事って？

- ・ビタミンC(果物、いも類など)
- ・ビタミンA(緑黄色野菜、卵など)
- ・ビタミンE(ナッツ類、魚介類など)
- ・カルシウム(乳製品、豆腐やゴマなど)を積極的に摂ろう！



運動を継続するコツ
日常に運動を取り入れよう！

- ・歩幅を広げて歩く
- ・姿勢を正す(テレビを見る時、家事をするときなど)
- ・階段を利用する など



問合せ 港区保健福祉センター 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
結核健診	15歳以上	無料	3月6日(月) (今年度最終日)
歯科健康相談	どなたでも		3月3日(金) (今年度最終日)

※港区保健福祉センターでの各種がん検診等(乳がん・大腸がん、肺がん、骨粗しょう症検診)の今年度受診分は受付終了。特定健診についても終了。がん検診及び特定健診は取扱医療機関でも受診できます。詳しくはお問合せください。

令和5年度実施のがん検診の予約受付は 3月6日(月)より開始・日程については6ページをご覧ください

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

港区市民健康フォーラム「終活とアドバンス・ケア・プランニング」講演会

- 日時 3月18日(土) 14時～15時30分
- 場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センターホール
- 定員 50名(会場での受講)※Zoomオンラインでの受講100名
- 内容 「～終活とアドバンス・ケア・プランニング～いざっていつきのために、大切な人と相談しておきませんか？」
講師：大正病院 院長 大塚 正友先生
- 申込 QRコードまたはメールにて。オンライン受講または会場での受講どちらかをお選びください。
(メールでの申込) 下記メールアドレス宛に「氏名、TEL、メールアドレス」を記入、送信してください。
☑ minato-orange@minatoryo.or.jp



問合せ 一般社団法人 大阪市港区医師会(磯路3-19-4 港産業会別館5階) ☎ 6572-3335

健康レシピ 3月号

ひじきの煮物

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)>

- | | | |
|--------------|------------|----------------|
| 干しひじき ……10g | うす揚げ ……1枚 | ★しょうゆ ……大さじ1 |
| にんじん ……1/3本 | 豚こま肉 ……70g | ★みりん ……大さじ1 |
| こんにゃく ……1/4枚 | 油 ……大さじ1 | ★酒 ……大さじ1 |
| | | ★顆粒だし ……小さじ1/2 |

作り方

- ①ひじきは水で戻し、水気を切る。にんじんは細切り、こんにゃく、うす揚げは短冊切りにする。豚こま肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油をひき、豚こま肉を炒める。ひじき、にんじん、こんにゃく、うす揚げを入れさらに炒める。
- ③火が通ったら★を加え、煮汁がなくなったら出来上がり。



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～
保健福祉課(保健衛生)

問合せ ☎ 6576-9882 FAX 6572-9514



子育て



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 ●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 3月16日(木) 13時開始予定
※パートナーの方の参加也大歓迎です。
※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 FAX 6572-9514



令和5年 港区楽育子育てマップが
できました。

港区内でこどもと一緒に遊べる子育て支援施設や、子育てサロン、保健福祉センターで行われている各種相談、急な病気になった時の問合せ先など相談する機関を紹介しています。また、「マップナビ おおさか」で港区子育てマップのサイトを公開しています。楽育子育てマップの情報をスマホで見ても検索できます。



配布場所 区役所1階と3階の子育て情報コーナー
港区内の子育て支援施設など
港区内の医師会所属 医療機関
港区内の港区歯科医師会所属の小児歯科

問合せ 保健福祉課(子育て支援室)
☎ 6576-9844 FAX 6572-9514



くらしの相談



ご自身や家族の生活にお困りの方へ

ひとりで悩まないで、まずはご相談を。働きたいのに仕事に就けない。このままでは住居を失くすかも。社会に出たいのに勇気が出ない。仕事や生活など、どこに相談していいのか分からない悩みや不安などの生活課題について、相談支援員が寄り添い、一緒に解決の方法を探します。

問合せ くらしのサポートコーナー(区役所内2階)
☎ 6576-9897 FAX 6571-7493

生活保護について

生活に困った方に、困窮の程度に応じて必要な保護を行います。最低限度の生活を保障するとともに、その自立を助けることを目的としています。申請手続きなど詳細は下記へご相談ください。



問合せ 保健福祉課(生活支援担当)
☎ 6576-9873 FAX 6571-7493