

健康通信 五月病に注意!! 最近気分が落ち込むことないですか?

新年度が始まって1か月が経ちました。最近「気分が落ち込みやすい」「からだがだるい」といった症状を感じることはないでしょうか?新生活による慣れない環境や生活リズムの変化などで知らない間にストレスを受けているのかもしれません。ストレスは0(ゼロ)にはできません。セルフケアでストレスと上手に付き合っていきましょう。



五月病予防法

●会話でストレスを解消しよう

家族や友人などとのコミュニケーションの機会を大切に。悩みを話すことでストレス解消になります。食事でも1人で食べる「孤食」はなるべく避け、リラックスできる時間となるよう工夫しましょう。

●質の良い睡眠をとろう

睡眠は疲れをとるのに重要です。睡眠の質を上げるために、「起床・就寝の生活リズムを整える」、「夕食は寝る2時間前まで、入浴は2時間前までに済ませる」、「寝る前にテレビを見ない」などの生活習慣を身に付けましょう。

●栄養バランスのとれた食事を心がけよう

食事は「主食・副菜・主菜」を組み合わせるよう意識しましょう。不規則な食生活、偏った食事によって脳の栄養が不足すると、感情をコントロールしづらくなってしまいます。感情コントロールには肉、魚、卵などの「動物性たんぱく質」が大切です。

●体を動かそう

ウォーキングや軽いランニング、サイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。頑張りすぎると、かえって疲れてしまうので、「ああ、スッキリした!」と思えるくらいの軽さを目標に運動を取り入れてみましょう。



保健福祉センターでも相談をお伺いしていますので、気軽にご相談ください!

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

各種健康診査

要予約 ※定員になり次第、受付を終了します 場所 区役所 2階

種類	対象	費用	日時
要予約 乳がん(マンモグラフィ検査) 大腸がん(免疫便潜血検査) 肺がん(胸部X線検査)(喀痰検査) 骨粗しょう症検診	40歳以上	1,500円	5月13日(土) 13時30分~14時30分 6月6日(火) 18時30分~19時30分 6月16日(金) 9時30分~10時30分
		300円	7月4日(火) 9時30分~10時30分 8月12日(土) 9時30分~10時30分 9月9日(土) 9時30分~10時30分
	無料 ※喀痰検査は400円		
	18歳以上	無料	5月13日(土) 13時30分~14時30分 6月6日(火) 18時30分~19時30分 6月16日(金) 9時30分~10時30分
結核健診 予約不要	15歳以上	無料	5月23日(火) 10時~11時 6月5日(月) 10時~11時
歯科健康相談 予約不要		無料	6月16日(金) 9時30分~10時30分 7月4日(火) 9時30分~10時30分 8月1日(火) 9時30分~10時30分
特定健康診査 ※ 予約不要	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	7月4日(火) 9時30分~11時 8月12日(土) 9時30分~11時 9月9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。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資料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。※特定健診は、取扱医療機関でも受診できます。(この場合は予約必要)

- 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歳となる男性市民を対象とした前立腺がん検診を取扱医療機関で実施しています。(直接取扱医療機関で予約)

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

相談

ごみ分別相談・フードドライブ

無料

日時 毎月第1火曜日
5月2日(火) 13時30分~15時
場所 港区役所1階



問合せ 西部環境事業センター ☎ 6552-0901

精神科医による相談

無料 要申込

こころの変調に気づいたら専門家に相談してみませんか?ご家族や支援者からの対応の仕方の相談も可能です。

日時 5月12日(金) 14時30分~
5月25日(木) 14時~
場所 港区役所3階 相談室

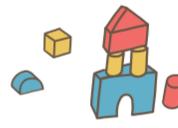


問合せ 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

おおさか・みなと・おもちゃ病院

無料

日時 5月6日(土) 13時~15時
場所 港区子ども・子育てプラザ
内容 おもちゃの修理



※場合によっては、一旦お預かりする場合(入院)や治らない場合もあります。ご了承ください。

問合せ 港区社会福祉協議会(担当:岡田) ☎ 6575-1212

行政相談

※5月の行政相談はありません。

弁護士による法律相談

無料 要申込

日時 第2~第4火曜日 13時~17時 ※第1火曜日はありません。
場所 区役所1階 相談室
申込 電話 ※当日9時より受付
※令和5年5月から問合せの電話番号を変更しました。

問合せ 総務課(総合政策) ☎ 6576-9683 FAX 6572-9511

ご自身や家族の生活に
お困りの方へ

無料

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わ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。ひとりで悩まないで、まずはご相談を。

問合せ 暮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

無料

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

花と緑の相談

無料

日時 5月10日(水) 14時~15時30分
場所 港区役所5階 会議室

問合せ 建設局(八幡屋公園事務所) ☎ 6571-0552 FAX 6572-1663

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

どなたでも簡単な手続きで本を借りいただけます。

日時 5月12日(金) 10時~10時30分
場所 港近隣センター(八幡屋1-4)

日時 5月16日(火) 12時50分~13時40分
場所 天保山第5コーポ 2号棟横(築港3-3)

問合せ 中央図書館自動車文庫 ☎ 6539-3305



2022年受賞図書展

無料

令和4(2022)年1月から12月までに発表された、主な文学賞の受賞図書を展示いたします。この機会にどうぞご覧ください。※貸出中や、予約多数などのため展示できないものもあります。

日時 5月19日(金)~7月19日(水)
場所 港図書館 図書展示コーナー
対象 どなたでも
申込 申込不要、直接会場へお越しください



問合せ 大阪市立港図書館 ☎ 6576-2346 FAX 6571-7915 https://www.oml.city.osaka.lg.jp