

## 健康

### 歯周病検診を実施しています



30歳以上の成人の約80%がかかっていると言われる歯周病。糖尿病や心疾患など全身の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28年、33年、38年、43年、48年、53年、58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)

**検査項目** 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)

**受診方法** 市内歯周病検診取扱歯科医療機関へ電話予約

**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)

問合せ

保健福祉課(保健衛生)

☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

### 第72回よい歯のコンクールを開催しました!

令和5年5月9日(火)港区保健福祉センターでよい歯のコンクール港区地区代表審査会と表彰式を行いました。昨年度3歳児歯科健診を受診された方の中から選ばれたよい歯をお持ちの親子を対象に審査をおこない港区代表1組を選出しました!!



「よい歯のコンクール」では歯と口の健康週間事業の一環として、親子でそろってよい歯を持つ方の表彰を港区歯科医師会と港区保健福祉センターが実施しています。親子の健康の保持増進・歯科保健に対する日常生活習慣の向上をめざして、親子で頑張ってみましょう。

## 子育て

### うるかむBaby! プレママ講座

無料 要予約



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。

**日時** 6月15日(木) 13時00分～

**場所** 港区役所2階 集団検診室

**対象** 妊婦とパートナー

- 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
  - 授乳のさせ方をやってみよう!

※パートナーの方の参加も大歓迎です。

※歯科健診も実施しています。15時～15時15分受付(予約不要)

※7月のうるかむBaby! プレママ講座は7月20日(木)です。詳細はお問合せください。

問合せ

保健福祉課(地域保健活動)

☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

### 人権擁護委員による 特設人権相談所を開設します

無料

人権問題で悩みごと・困りごとがあればひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

**日時** 6月16日(金)

13時30分～16時

**場所** 区役所6階 601会議室



問合せ

大阪第一人権擁護委員協議会

☎ 6942-1489 FAX 6943-7406

### 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)	1,500円	6月16日(金) 8月1日(火) 9月4日(月) 9時30分～10時30分
	大腸がん(免疫便潜血検査)	300円	7月4日(火) 8月12日(土) 9月9日(土) 9時30分～10時30分
	肺がん(胸部X線検査)(喀痰検査)	無料 ※喀痰検査は400円	7月4日(火) 8月12日(土) 9月9日(土) 9時30分～10時30分
	骨粗しょう症検診	無料	6月16日(金) 8月1日(火) 9月4日(月) 9時30分～10時30分
結核健診 予約不要	15歳以上	無料	6月5日(月) 7月3日(月) 10時～11時
歯科健康相談 予約不要		無料	6月16日(金) 7月4日(火) 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) 8月12日(土) 9月9日(土) 9時30分～11時

健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)

・胃がん検診は、取扱医療機関のみで実施しています。

・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

### 健康通信 外食はおいしく、バランスよく!

外食や持ち帰りの弁当、お総菜は、私たちの生活に欠かせない存在です。選ぶときに少し気をつけることで、バランスの良い食事にできます。

#### ● 定食を選んで自然にバランスよく

主食・主菜・副菜がセットになっている定食はバランスよく食べるのに最適です。メイン料理は魚・肉・卵・大豆製品を日替わりで選ぶようにするとさらにバランスがよくなります。

#### ● 単品メニューには小鉢をプラス

野菜が特に不足しやすいどんぶりやめん類などの単品メニューは野菜の小鉢をプラスしたり、トッピングで野菜を選ぶようにしましょう。

#### ● やさいTABE店で野菜をたっぷり

野菜たっぷりで健康的な食事を提供しているお店です。やさいTABE店では1日に必要な野菜量の約1/3を食べることができるメニューがあります。



不足しがちな野菜をプラス!

やさいTABE店についてはこちら



食事に関するご相談は保健福祉課栄養士まで

問合せ

保健福祉課(保健衛生)

☎ 6576-9882

FAX 6572-9514

## 相談

### 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、まずご相談を。

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

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

### 弁護士による法律相談

無料

**日時** 第1～第4火曜日 13時～17時

**場所** 区役所1階 相談室

**申込** 電話 ※当日9時より受付(先着順)

### 行政相談

無料

**日時** 第1木曜日 14時～16時 ※受付は15時まで

問合せ 総務課(総合政策)

☎ 6576-9683 FAX 6572-9511

### 犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

無料

大阪市では、犯罪被害者やその家族・遺族が被害から回復し、社会の中で再び平穏な生活ができるようになっていただくため、「犯罪被害者等支援のための総合相談窓口」を設置しています。犯罪被害にあわれてお困りの方や、身近な方が犯罪被害にあわれて支援を必要とされている場合は、ぜひご相談ください。

**時間** 9時～17時30分(土日・祝日・年末年始を除く)

**場所** 市民局人権企画課(市役所4階)

問合せ

市民局人権企画課

☎ 6208-7489 FAX 6202-7073

