

健康



健康管理は特定健診から

大阪市国保被保険者のうち、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。年末から年度末にかけて予約が混雑しますので早めの受診がオススメです!

40歳未満の方が受けられる健診もありますので、詳しくは大阪市ホームページをご覧ください。



問合せ

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 FAX 6576-9991

健診内容・健診場所について  
保健福祉課(保健衛生)  
☎6576-9882 FAX 6572-9514

1日人間ドック・健康づくり支援事業  
大阪市福祉局生活福祉部保険年金課  
保健事業グループ ☎6208-9876

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)

生活習慣病予防教室 参加者募集!

生活習慣病を予防するための講話付き調理実習です。健康に興味がある方はぜひご参加ください。

日時 10月26日(木) 10時～13時  
場所 区役所2階 集団検診室・栄養指導室  
内容 講話と調理実習  
対象 区内在住の方  
持ち物 エプロン、手拭きタオル  
定員 17名(先着順)  
費用 500円(材料費)  
申込 電話・来庁  
申込期間 9月5日(火)～10月19日(木)  
共催 港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)



献立

- ごはん ● 白身魚の甘酢あんかけ
- はくさいとくるみの和え物
- みそ汁
- いちごヨーグルトのパバロア



問合せ 保健福祉課(保健衛生)  
☎6576-9882 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 骨粗しょう症検診 乳がん(マンモグラフィ検査) 大腸がん(免疫便潜血検査)	18歳以上	無料	9月9日(土) 13時30分～14時30分 11月5日(日) 13時30分～14時30分 12月14日(木) 18時30分～19時30分
	40歳以上	1,500円	
	40歳以上	300円	9月9日(土) 10月12日(木) 9時30分～10時30分 11月5日(日)
肺がん (胸部X線検査) (喀痰検査)		無料 ※喀痰検査は400円	
結核健診 予約不要	15歳以上	無料	9月26日(火) 10月2日(月) 10時～11時 11月28日(火)
歯科健康相談 予約不要		無料	9月4日(月) 9時30分～10時30分 10月12日(木) 令和6年 9時30分～10時30分、 1月30日(火) 13時30分～14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	9月9日(土) 10月12日(木) 9時30分～11時 11月5日(日)

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)

・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

朝ごはんを食べよう! 9月は大阪市朝食普及月間です



朝ごはんを食べていない人は簡単なものから始めよう

トーストだけ食べている人は目玉焼きトーストやツナマヨトーストにレベルアップしよう

主食主菜副菜そろった朝食を目指しましょう!

ステップ1: 食欲がない、時間がなくて、簡単な朝食を作る。

ステップ2: トーストに目玉焼きやツナマヨをのせて食べる。

ステップ3: 主食(トースト)、主菜(目玉焼き)、副菜(サラダ)をそろえて食べる。

桜栄会 お気に入りレシピ! 白玉入りフルーツポンチ



材料(4人分)  
白玉粉……………80g  
絹ごし豆腐……………80g  
フルーツミックス缶…320g

- ① ボールに白玉粉と絹ごし豆腐を入れ、耳たぶほどのやわらかさにこねる。(水分が足りない場合は少量ずつ水を加える。)
- ② 1人あたり5個ずつに丸め、中央を指で軽く押さえる。
- ③ 沸騰したお湯に入れて、浮いてきたら冷水にとる。
- ④ フルーツミックス缶をシロップごと白玉と合わせる。

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～



港区のホームページから閲覧できます▶



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

相談



依存症専門相談

無料

アルコール・薬物・ギャンブル等の問題について悩んでおられるご本人や、ご家族の方からの相談をお受けします。精神科医による専門相談(予約制)もあります。詳細については、下記までお問合せください。

問合せ 大阪市こころの健康センター(都島センタービル3階)  
依存症相談専用電話 ☎6922-3475

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

ご自身や家族の生活にお困りの方へ

無料

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

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 9月8日(金) 14時30分～  
9月28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