

健康



桜栄会 ツナときのこの炊き込みご飯
鶏肉のかわりにツナ缶を使った炊き込みご飯です。
材料(5～6人分)
米.....2合
ツナ缶.....1缶
まいたけ...1パック
エリンギ...1パック
にんじん...1/2本
ちくわ.....2本
油揚げ.....1枚
★顆粒だし...5g
★だししょうゆ...大さじ1と1/2
1 米は洗う。
2 まいたけは食べやすい大きさにちぎる。エリンギ、油揚げは短冊切り、にんじんは細切りにする。ちくわは食べやすい大きさに輪切りにする。
3 炊飯器に米を入れ、水を目盛まで入れる。さらに炊飯器にツナ、まいたけ、エリンギ、にんじん、ちくわ、油揚げと★を入れ、炊飯する。
港区のホームページから閲覧できます
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 FAX 6572-9514

健康通信 ウォーキングを始めましょう

外出が気持ちの良い季節になりました。ちょっと体を動かしたいなと思っている方、公園や近くのスーパーへのウォーキングから始めてみませんか。

- 【ウォーキングの効果】●体力づくり ●骨粗しょう症の予防
●生活習慣病の予防や改善 ●精神的ストレスの解消

- 【ウォーキングのポイント】
●こまめな水分補給 ●正しい姿勢で行う

正しいウォーキングの姿勢



ストレッチの紹介

息は止めずに、20～30秒程度でゆっくり“気持ちのいい所”までのばしましょう。

【ストレッチの効果】ウォーキング前:筋肉が温まり、関節が動かしやすくなることで怪我の予防になる
ウォーキング後:疲労回復、筋肉痛の軽減

港区健康月間★ウォーキングイベント参加者募集! 無料

健康運動指導士と一緒に、ウォーキングをしてみませんか?効果的なウォーキングのポイントを学びましょう。

Table with 2 columns: 日時, 内容. Includes dates 11月1日(水) and 11月10日(金) with details on walking methods and routes.

講師 健康運動指導士 定員 20名(先着順)
場所 港近隣センター
対象 両日に参加可能な港区民の方
持ち物 両日ともに、動きやすい服装、飲み物、タオル
申込 10月27日(金)までにお電話でお申し込みください

毎日必ずと思わず、ご自身の体調や天候と相談しながら継続できるようにしましょう。港区のウォーキングのみどころコースを紹介しています。ぜひ検索してみてください!
港区ウォーキングマップ 検索

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

Table with 4 columns: 種類, 対象, 費用, 日時. Lists various health checkups like bone density, breast cancer, and tuberculosis.

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

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 10月19日(木) 13時00分～15時15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 ●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か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

※パートナーの方の参加も大歓迎です。
※15時～15時15分に歯科健診も実施しています。(予約不要)
※11月のうるかむBaby!プレママ講座は11月26日(日)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

秋季地域献血実施のお知らせ

港区では、毎年春季・秋季に各地域にご協力いただき、赤十字血液センターによる献血を実施しています。皆様のご協力をお願いします。

Table with 4 columns: 地域名, 実施日, 実施場所, 受付時間. Lists blood donation events in various districts like 弁天, 池島, 築港, etc.



※献血当日の体重に応じた適正な採取量を算出するため、プライバシーに配慮しながら体重測定いたします

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

「港区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業」高齢者向け健康講座～介護予防運動～

無料

申込 10月4日(水)10時から(定員になり次第締切)老人福祉センターに電話または直接窓口にお越しください

その他 百歳体操の助言指導もあります

日時 10月25日(水) 13時30分～15時
対象 区内在住の60歳以上の方
場所 港区民センター ホール
定員 30名(先着順)



問合せ 港区老人福祉センター ☎ 6575-1368 FAX 6574-7132

発達が気になる保護者のための講演会

無料 要予約

「しつけがわるいんじゃないか」「甘やかして育てているのでは」と周囲から言われ、こどもの発達が気になるのに配偶者、親族もわかってくれない。兄弟姉妹からは「どうして〇〇ちゃんだけしてもいいの?」「自分は怒られるのに〇〇ちゃんは怒られないの?」と言われることなどありませんか?発達が気になるこどもについて、家族、親族でこどもの特性を受け止め、特性を兄弟姉妹にどう伝えるべきか考えてみませんか。

日時 10月31日(火) 10時～12時
場所 港区役所 5階 会議室 定員 30名
講師 発達障がい児&ファミリーケアステーション NPO法人「チャイルズ」 代表:是澤ゆかり氏 副代表:藤川裕美子氏 申込 電話(先着順)

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