

健康



桜栄会 お気に入りレシピ たまごサンド

喫茶店で食べられるような厚焼きたまごのサンドイッチです。お弁当などにいかがですか？



材料(2人分)

卵・・・・・・・・・・3個
みりん・・・・・・・・大さじ1
だししょうゆ・・・・小さじ1
食パン(8枚切り)・・・2枚
マヨネーズ・・・・大さじ2
からし・・・・・・・・少々
油・・・・・・・・・・適量

- ① ボウルに卵を割り入れ、みりん、だししょうゆと合わせてよくかき混ぜる。
- ② 熱した卵焼き器に油をひき、①を入れる。菜箸で大きく混ぜ、中央に寄せる。卵がかたまってきたら上下をひっくり返し、卵が焼けたら冷ます。
- ③ マヨネーズとからしを合わせ、食パンそれぞれの片面に塗る。
- ④ からしマヨネーズを塗った食パンに卵焼きをのせ、もう一枚の食パンを重ね、ラップで包む。5分程なじませ、4つに切る。



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

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	無料	12月14日(木) 18時30分～19時30分 1月14日(日) 9時30分～10時30分 1月30日(火) 13時30分～14時30分
	乳がん(マンモグラフィ検査)	1,500円	
	大腸がん(免疫便潜血検査)	300円	
	肺がん(胸部X線検査)(喀痰検査)	無料 ※喀痰検査は400円	11月18日(土) 1月30日(火) 9時30分～10時30分 2月17日(土) (今年度最終日)
結核健診	予約不要	15歳以上	無料
歯科健康相談	予約不要		無料
特定健康診査 ※	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	11月28日(火) 12月4日(月) 10時～11時 1月12日(金) 1月30日(火) 9時30分～10時30分、 13時30分～14時30分 2月5日(月) 9時30分～10時30分 11月5日(日) 11月18日(土) 9時30分～11時 1月30日(火)

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

健康通信 「7つの健康習慣」を実践してみよう!!

出典：厚生労働省eヘルスネット

生活習慣病とは「食生活」「運動」「休養」「喫煙」「飲酒」など、さまざまな生活習慣のあり方が要因となって起こる病気のことです。例えば、がん、高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常症、心筋梗塞などがあります。これらの生活習慣病は、環境や生まれつきの遺伝的な要素にも関係していますが、食習慣・運動習慣・睡眠・ストレス・休養のとり方などの生活習慣にも大きく関わっています。

今日から意識したい「7つの健康習慣」



「7つの健康習慣」の実践の有無によって、その後の寿命に影響することがわかっています。毎日すべての習慣を生活に取り入れることは難しいかもしれませんが、まずはできることから始めてみましょう。

11月は港区健康月間です

普段の生活を見直して、規則正しい生活習慣を心がけましょう。また、定期的な健診も忘れずに。

問合せ

保健福祉課(地域保健活動)

☎ 6576-9968

FAX 6572-9514

ポートレート撮影モデル体験会



モデルさんみたいな素敵なお写真をカメラマンに撮ってもらおう!

参加者には写真データを1枚プレゼント♪

日時 12月3日(日) 13時～17時(1組30分)
ご希望の時間帯を申込時にお伝えください。

場所 港区民センター 定員 7組(先着順)

費用 500円(写真データ1枚プレゼント)

申込 電話・来館・メールにてお申込みください。
枠が埋まり次第受付終了

問合せ

(一財)大阪市コミュニティ協会港区支部協議会

☎ 6572-0020 FAX 6572-0274

外国人向けの防火・防災訓練を実施

8月30日、水上消防署で管内に居住する合同会社ユー・エス・ジェイの外国人クルーに対する防火・防災訓練を実施しました。外国人クルーは、居住する地域の消防職員から防災について指導を受け、通報、初期消火、避難、応急手当等の訓練等を行い、災害時迅速に英語で対応できるよう、消防職員が全て英語で説明しました。初めての取り組みでしたが、災害対応に必要な知識や技術を習得する良い機会となりました。



問合せ

水上消防署

☎ 6574-0119

FAX 6574-0140

インフルエンザ予防接種のお知らせ

期間 令和6年1月31日(水)まで

場所 委託医療機関及び委託介護老人保健・福祉施設(入所者のみ)

対象 ●満65歳以上の市民の方

●満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能や免疫の機能に自己の日常生活が極度に制限される程度の障がい(身体障がい者手帳1級相当)を有する市民の方

接種回数 1回

費用 1,500円 ※生活保護受給者および市民税非課税世帯の方は、接種当日に確認できる書類をご持参いただくと無料になります。

生活保護受給者:保護決定通知書等

非課税世帯の方:介護保険料決定通知書

(保険料段階が1～4段階に限る)等

※委託医療機関へ電話などでお申込みください

問合せ

保健福祉課(保健衛生)

☎ 6576-9882

FAX 6572-9514

子育て



大阪市ファミリー・サポート・センター事業 提供会員養成講座

無料

要予約

日時 12月1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)
9時30分～17時(全4回)

場所 大阪市立総合生涯学習センター
(大阪駅前第2ビル5階)

内容 子どもを自宅で預かったり、保育所等への送迎をしたりする等、地域の子育てを応援する有償ボランティア(提供会員)養成講座です。

対象 大阪市内在住で19歳以上の方・提供会員及び両方会員として登録意思のある方

定員 20名(申込先着順)※基本、全日程参加できる方

申込 10月10日(火) 10時～HPまたは来館・電話にて受付

主催 港区子ども・子育てプラザ

問合せ

港区子ども・子育てプラザ

☎ 6573-7796

