

健康



**桜栄会 お気に入りレシピ 赤飯**

簡単に作れる赤飯のご紹介です。もち米と精白米を1:1の割合にしてもおいしく食べられます。

**材料(5～6人分)**  
 小豆……………50g  
 もち米……………2合  
 ごま塩……………適量

- 小豆は洗い、小鍋に水300mlと小豆を入れて炊く。沸騰したら弱火にして15分炊く。
- ゆであがった小豆とゆで汁を分ける。
- もち米は洗う。
- 炊飯器にもち米と小豆のゆで汁を入れる。炊飯器の目盛(おこわやもち米)まで追加で水を入れる。  
※目盛がない場合、ゆで汁と水を合わせて360ml入れる
- 炊飯器にゆでた小豆を加えて、炊飯する。炊き上がれば茶碗に盛り付け、ごま塩をふって出来上がり。

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 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)	18歳以上	無料	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 2月5日(月) 9時30分～10時30分
	40歳以上	1,500円 300円 無料 ※喀痰検査は400円	1月30日(火) 2月17日(土) 9時30分～10時30分 (今年度最終日)
	15歳以上	無料	1月12日(金) 2月13日(火) 10時～11時 3月4日(月)
結核健診 予約不要	15歳以上	無料	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
歯科健康相談 予約不要		無料	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
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	1月30日(火) 2月17日(土) 9時30分～11時 (今年度最終日)

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

健康通信 お酒と上手に付き合おう ～お酒の飲みすぎに注意～

適度な飲酒はリラックス効果やコミュニケーションを円滑にするなどの効果もありますが、過度の飲酒は全身に深刻な悪影響を及ぼします。お酒に含まれるアルコールは依存性のある薬物です。アルコール依存症になることもあるため、節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

- 適度な量の飲酒のポイント!
- 自分のペースでゆっくりと飲む
  - 飲む時は料理も一緒に食べる
  - 自分の適量を知っておく
  - 週に2日は休肝日にする
  - 定期的に健康診断を受ける

節度ある「適度な飲酒」の量は純アルコール1日20g程度が目安です

純アルコール約20gの目安

右の絵のどれか1つだけです

- ビール 中瓶1本(500ml)
- 日本酒 1合
- 酎ハイ(7%) 缶一本(350ml)
- ウイスキー ダブル1杯(60ml)
- ワイン(12%) 200ml
- 焼酎(25%) 100ml

アルコールの問題で悩んでおられるご本人やご家族の方からのご相談をお受けしています / 大阪市こころの健康センター 依存症相談窓口 (アルコール関連問題) ☎ 6922-3475 問合せ 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

骨太クッキング 参加者募集!

カルシウムの上手な取り方の講話とおすすめ料理の調理実習をします。

日時 2月20日(火) 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、手拭き用タオル

定員 17名(先着順) 費用 500円(材料費)

申込 電話・来庁

申込期間 1月9日(火)～2月13日(火)

共催 港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)

献立 ●ごはん ●キャベツとさば缶の梅和え ●いなりメンチ ●とろろの味噌汁

大阪市健康診査

年に一度は、健康診断を受けましょう。申込期限が迫っています。お早目にお申し込みください。

対象 令和5年度に40歳以上のお市民の方で、申請時および受診時に生活保護又は中国残留邦人支援給付を受給中の方

申込期限 2月15日(木)

申込方法 区役所3階34番窓口で「申込書兼同意書」を提出

添付書類 生活保護適用証明書(写し不可、申込書申請日と同日に発行されたもの)中国残留邦人本人確認証(写し)

受診方法 申込後、約2週間程度で「受診券」「個人票」「医療機関名簿」を送付しますので、医療機関に直接予約をしてから受診してください

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

後期高齢者医療歯科健康診査について

大阪府後期高齢者医療広域連合では、歯科健診を実施しています。歯や歯肉の状態だけでなく、お口の機能もチェックをしますので、義歯を使用中の方も積極的に受診してください。広域連合が指定する歯科医院等で、年度中(4月1日～3月31日まで)に1回無料で受診することができます。受診の際は、被保険者証を忘れずにお持ちください。(受診券はありません)ただし、以下に該当する方は、歯科健診の対象外となります。

- 病院又は診療所に6ヵ月以上継続して入院中の方
- 特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、養護老人ホーム、障がい者支援施設などの施設に入所または入居している方

詳細は昨年4月下旬から5月上旬にかけてお送りした「歯科健康診査のお知らせ」をご覧ください。(年度途中に新たに75歳になられた方には、誕生月の翌月にお送りしています) ※事前に必ず受診希望の歯科医院へ実施状況を含めてお問い合わせください

問合せ 大阪府後期高齢者医療広域連合 給付課 ☎ 4790-2031 FAX 4790-2030 ※問合せ可能日時:月～金(祝日除く)9時～17時30分

特定健診の受診はお早めに!

大阪府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います。対象の方には緑色の封筒で「受診券」を送付していますので、受診券の有効期限終了までに受診をお願いします(有効期限は3月末です) ※3月末までに75歳になられる方の受診券の有効期限は誕生日の前日までとなっています

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 6756-9991 ※問合せ可能日時 月～木、第4日:9時～17時30分 金:9時～19時

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 ※問合せ可能日時:平日 9時～17時30分

港区民センター会議室等の令和6年4月以降の利用にかかる予約受付について

利用受付期間	令和6年4月1日(月)～令和6年8月18日(日)	利用決定通知日および重複した場合の抽選日	令和6年2月18日(日)
利用申込受付期間	令和6年2月9日(金)～令和6年2月15日(木)	申込受付に関する問合せ	(一財)大阪市コミュニティ協会港区支部協議会(港区民センター内) ☎ 6572-0020 FAX 6572-0274
受付方法	港区民センターへ来館かFAX(※web予約不可)		
利用決定方法	利用者が重複した場合は抽選により決定		