

健康



各種健康診査

場所 区役所 2階

令和6年度実施のがん検診の予約受付は3月6日(水)より開始します。
日程については6ページをご覧ください。

Table with 4 columns: 種類, 対象, 費用, 日時. Rows include 歯科健康相談 and 結核健診.

※港区保健福祉センターでの各種がん検診等(乳がん・大腸がん、肺がん、骨粗しょう症検診)の今年度受診分は受付終了。特定健診についても終了。がん検診及び特定健診は取扱医療機関でも受診できます。詳しくはお問合せください。

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

桜栄会 お気に入りレシピ ちらし寿司. Includes ingredients list, 7-step recipe, and contact info for Minato Ward Home Page.

健康通信 季節の変わり目 体調不良に注意! ~自律神経を整えよう~

季節の変わり目ですが、「疲れやすい」や「眠れない」などの体調不良はありませんか。3月は寒暖差が大きいことに加え、進学・転職など生活環境が大きく変化する方も多いと思います。その結果、自律神経が乱れやすくなります。

自律神経とは... 交感神経と副交感神経という逆の働きをする二つに分かれています。交感神経は、身体を活発に動かすとき、副交感神経は身体を休める時に働きます。これらがバランスをとりながら身体の状態を調整しています。



自律神経を整えるポイント. Lists tips like '趣味を楽しむ' and 'バランスが整った食事'.

バランスのとれた食事、睡眠、運動習慣で体調を整えましょう。

問合せ 保健福祉課(地域保健活動) ☎6576-9968 FAX 6572-9514

今年度の特定健診の受診はお早めに!

大阪市国民健康保険では、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、高血圧症や糖尿病などの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。

※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。

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

子育て



うえるかむ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 3月21日(木) 13時～
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
※15時～15時15分に歯科健診も実施しています(予約不要)
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

令和6年 港区楽育子育てマップができました

港区内でこどもと一緒に遊べる子育て支援施設や、子育てサロン、保健福祉センターで行う相談、子育てで困った時の相談機関、急な病気の時の相談先などを紹介するマップです。「マップナビおおさか」からもご覧いただけます。



配布場所 区役所1階と3階の子育て情報コーナー
区内の子育て支援施設など
区内の医師会所属 医療機関
区内の港区歯科医師会所属の医療機関

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

相談



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 3月8日(金)14時～ 3月28日(木)14時～
場所 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

法律相談

無料 要申込

日時 3月5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火) 13時～17時(相談時間はひとり30分以内)
相談日1週間前(祝日の場合はその前開庁日)の正午から相談日前日午後5時まで(先着順)

申込 予約専用電話 ☎050-1808-6070
AI電話で24時間受付(キャンセルも予約専用電話で受付)

問合せ 総務課(総合政策) ☎6576-9683 FAX 6572-9511

ひとりで悩まないで、まずはご相談を

仕事や生活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

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。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