

健康



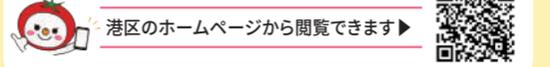
桜栄会 お気に入りレシピ ふわふわケーキ

炊飯器で作れる簡単なケーキです。お好みでフルーツやクリームをトッピングして楽しみましょう。生地の中に茹でたさつま芋やりんご缶を入れてもおいしいです!



- 材料(8人分)
- 卵.....4個
 - 砂糖.....70g
 - 油.....50ml
 - 牛乳.....60ml
 - ホットケーキミックス...90g

- 卵は卵黄と卵白に分ける。
- 卵白はハンドミキサーで泡立ててメレンゲにする。ある程度角が立ってきたら砂糖を加え、しっかりとしたメレンゲにする。
- 卵黄に油、牛乳を加え、泡だて器でよく混ぜる。ホットケーキミックスをふるいにかけながら加え、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ②と③を合わせ、さっくりと混ぜる。
- 炊飯器に生地を入れて炊飯する。竹串をさして生地が竹串についていなかったら出来上がり。(オープンで焼く場合は、パウンド型に入れて180℃で10分程度焼く)



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

家族教室

ご家族が統合失調症という病気を理解し、接し方を学ぶことは、ご本人の回復に役立ちます。日頃抱えている不安や悩みなどを、一緒に話し合ってみませんか。ご参加お待ちしております。

- 対象 統合失調症と診断された方のご家族
日時 4月9日(火) 13時30分～15時30分
場所 港区保健福祉センター 2階集団検診室(区役所2階)
内容 精神科医の話、家族同士の交流等
申込 不要

問合せ 保健福祉課 ☎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

種類	対象	費用	日時
骨粗しょう症検診	18歳以上	無料	5月5日(日) 13時30分～14時30分 6月11日(火) 9時30分～10時30分 6月21日(金) 18時30分～19時30分
乳がん(マンモグラフィ検査)	40歳以上	1,500円	5月5日(日) 9時30分～10時30分 13時30分～14時30分 6月11日(火) 9時30分～10時30分 6月30日(日) 13時30分～14時30分 7月11日(木) 9時30分～10時30分
大腸がん(免疫便潜血検査)		300円	5月5日(日) 9時30分～10時30分 6月30日(日) 13時30分～14時30分 7月11日(木) 9時30分～10時30分
肺がん(胸部X線検査)(喀痰検査)		無料 ※喀痰検査は400円	5月5日(日) 9時30分～10時30分 6月30日(日) 13時30分～14時30分 7月11日(木) 9時30分～10時30分
結核健診 予約不要	15歳以上	無料	4月2日(火) 10時～11時 5月13日(月)
歯科健康相談 予約不要		無料	6月11日(火) 9時30分～10時30分 7月11日(木) 9時30分～10時30分 8月6日(火)
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	5月5日(日) 9時30分～11時 6月30日(日) 13時30分～15時 7月11日(木) 9時30分～11時

- 令和6年度から、大腸がん検診のみを受診する場合、検査キットを申込みと、複数の検診日から選択して受診ができます。この場合、検診日の予約は不要です。
- 肺がん検診、乳がん検診、骨粗しょう症検診と大腸がん検診を同時受診される場合は、引き続き検診日の予約が必要です。

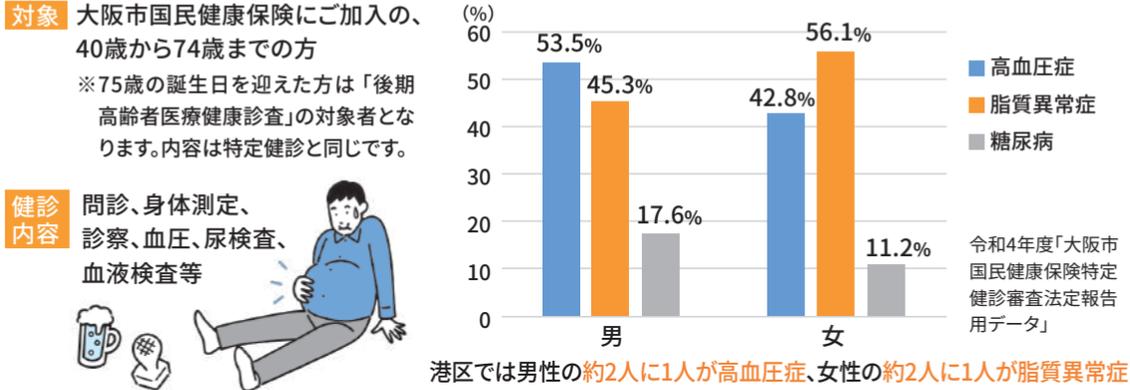
健診受診にあたり配慮が必要な方は事前にご連絡ください。がん検診は、取扱医療機関でも受診できます。高齢受給者証、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方、生活保護・市民税非課税世帯であることがわかる資料をお持ちの方は費用が無料になりますので、当日ご持参ください。詳しくはお問い合わせください。※特定健診は、取扱医療機関でも受診できます。(この場合は予約必要)

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

健康通信 特定健診を受けましょう

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健康診査です。内臓脂肪の蓄積を把握することにより、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防を図ることを目的としています。自分では健康と思っていても、生活習慣病の初期は自覚症状がないため、そのまま放置しておくと、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる重大な病気を引き起こすことがあります。ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげることが重要です。

あなたは大丈夫? 港区の生活習慣病の割合



お手元に届いた「受診券」で、年度中に1回特定健診受けましょう。(無料) 問合せ 保健福祉課(地域保健活動) ☎6576-9968 FAX 6572-9514

大阪市健康診査のお知らせ

生活保護または中国残留邦人支援給付を受給中の方を対象とした健診です。健康管理のために定期的に受診しましょう。

- 対象 今年度(令和7年度)に40歳以上の大阪市在住の方で申請時・受診時に生活保護または中国残留邦人支援給付を受給中の方
- 申込期間 令和7年2月14日(金)まで
- 申込 下記問合せ窓口にて申込書兼同意書を記入して添付書類とともに提出
- 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」等を送付します。名簿の中から医療機関を選び、予約をしてから受診してください。
- 検査項目 問診、身長・体重・血圧測定、尿検査、血液検査等



高齢者用肺炎球菌予防接種のお知らせ

- 対象 初めて肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌ワクチン)を接種する方で、
①または②に該当する方
①接種当日に65歳の方
②60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい(身体障がい者手帳1級相当)を有する方
- 接種方法 事前に実施医療機関へ予約の上、予防接種を受けてください。
- 助成回数 1回(すでに高齢者用肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は対象外)
- 接種費用 4,300円(実施医療機関にお支払いください)
生活保護受給者の方、市民税非課税世帯の方(世帯員全員が非課税の方)は接種費用が免除されます。(確認書類の提示が必要。詳しくはお問合せください)



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