

**健康**

**楽しくつくっておいしく食べよう! 先着順 夏休みおやこクッキング参加者募集!**

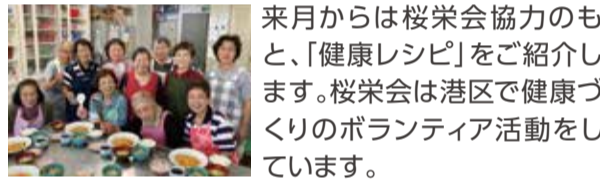
- 日時** 7月25日(木)、26日(金) 10時30分~13時
- 場所** 区役所2階 集団検診室・栄養指導室
- 対象** 区内在住の小学生とその保護者  
※保護者1人に対して小学生2人まで申し込み可能
- 定員** 各日9組
- 持物** エプロン、手拭き用タオル
- 費用** 1人300円(材料費)
- 申込** 6月5日(水)~7月18日(木)まで  
電話または来館にて受け付け
- 協賛** 港区食生活改善推進員協議会(桜栄会) HPIはこちら



**「健康講座保健栄養コース」無料 先着順 受講生募集**

全9回の講座で、健康に過ごすための食生活について学びます。ご自身や家族の健康づくりに役立ちます。6回以上出席し修了された方は、食生活改善推進員として活躍できます。

- 日時** 8月23日(金) 13時30分~16時 他8回  
※9月13日(金)のみ9時30分~12時
- 場所** 港区役所2階 集団検診室
- 定員** 24名
- 申込** 6月5日(水)~8月9日(金)まで  
詳しい日程はこちらから



来月からは桜栄会協力のもと、「健康レシピ」をご紹介します。桜栄会は港区で健康づくりのボランティア活動をしています。

- 広報紙みなと掲載のレシピづくり
  - 3歳児健診での食育展示
  - 「食育月間」の街頭啓発(6月11日(火)に実施予定)
  - 減塩みそづくり講習会などの各種講習会 など
- ※この活動に参加したい方は健康講座保健栄養コースにお申し込みください。

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



**相談**

**人権擁護委員による 無料 特設人権相談所を開設します**

人権問題で悩みごと・困りごとがあればひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

- 日時** 6月21日(金) 13時30分~16時
- 場所** 区役所6階 601会議室

**問合せ** 大阪第一人権擁護委員協議会 ☎ 6942-1489 FAX 6943-7406

**犯罪被害者等支援のための 無料 総合相談窓口**

大阪市では、犯罪被害者やその家族・遺族の方々を支援するための「犯罪被害者等支援のための総合相談窓口」を設置しています。犯罪被害にあわれてお困りの際や、支援を必要とされている場合は、ぜひご相談ください。

- 日時** 平日9時~17時30分  
※祝日・年末年始を除く
- 場所** 市民局人権企画課(市役所4階)

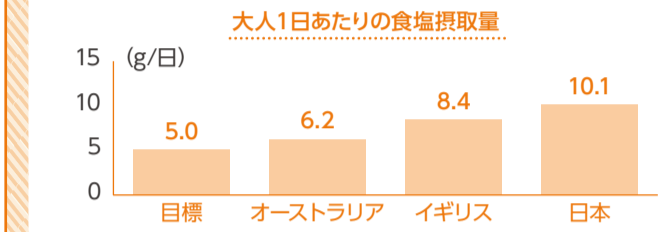


**問合せ** 市民局人権企画課 ☎ 6208-7489 FAX 6202-7073 HPIはこちら

**健康通信**

**塩分控えめで健康をまもろう!**

現在、日本人の1日あたりの食塩摂取量は10.1gとなっています。日本人はしょうゆ、みそなど、塩分が多い調味料を好んで使用してきたため、外国に比べて塩分の摂取量が多くなりがちです。国際連合の専門機関のひとつである世界保健機関(WHO)は大人の1日あたりの塩分摂取量を5.0g未満にすることを推奨しています。過剰な塩分は、高血圧になりやすくなります。高血圧になると体の血管に負担がかかり、心臓や脳の病気を起こしやすくなるので、塩分のとりすぎには注意が必要です。(厚生労働省 知っていますか?食塩のとりすぎ問題 より)



**減塩のコツ**

- ① 出汁をきかせる:昆布やかつお節、煮干しを使って、お出汁の生活をしましょう
- ② 薄味に慣れること:濃い味に慣れてしまうと薄味は物足りなく感じます
- ③ 麺類の汁は残す:全部飲んでしまう方は半分だけ残すことからはじめましょう
- ④ 栄養成分表示の確認:外食やお弁当、お惣菜を購入するときは1食あたり食塩相当量が2.5g未満のものを選ぶようにしましょう

ちょっとした日々の工夫で減塩できます。できることから始めてみましょう! 食事に関するご相談は保健福祉課栄養士まで

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



**各種健康診査** 場所 区役所2階 問合せ 保健福祉課(保健衛生) ☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

種類	対象	費用	日時
乳がん (マンモグラフィ検査)	40歳以上	1,500円	6月21日(金) 18時30分~19時30分
			7月28日(日) 9時30分~10時30分
			8月 6日(火) 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)	40歳以上	300円	6月30日(日) 13時30分~14時30分
			7月28日(日) 9時30分~10時30分
肺がん (胸部X線検査)(喀痰検査)	18歳以上	無料 ※喀痰検査は400円	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
骨粗しょう症検診	18歳以上	無料	6月21日(金) 18時30分~19時30分 7月28日(日) 9時30分~10時30分 8月 6日(火)
結核健診	15歳以上	無料	6月 3日(月) 10時~11時 7月 1日(月)
歯科健康相談	どなたでも	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 ※1	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	6月30日(日) 13時30分~15時 7月11日(木) 9時30分~11時

検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書類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。

- ※1 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)
- ・令和6年度から、大腸がん検診のみ受診の場合、検査キットを申込みいただきましたら、複数の検診日から選択して受診していただくことができます。この場合、検診日の予約は不要です。(検査キットの申込みは必要)
- ・肺がん検診、乳がん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。

**歯周病検診を実施しています**

30歳以上の成人の約80%がかかっていると言われる歯周病は、糖尿病や心疾患など全身の健康に大きな影響を及ぼすことがあります。ぜひ検診を受けましょう! ※勤務先等で同程度の検診を受診できる方及び歯周病治療中の方は除く。

- 対象** 昭和29年1月1日\*1~昭和30年3月31日生まれの方 昭和59年1月1日\*1~昭和60年3月31日生まれの方  
昭和34年1月1日\*1~昭和35年3月31日生まれの方 平成元年4月1日~平成2年3月31日生まれの方  
昭和39年1月1日\*1~昭和40年3月31日生まれの方 平成6年4月1日~平成7年3月31日生まれの方  
昭和44年1月1日\*1~昭和45年3月31日生まれの方 平成11年4月1日~平成12年3月31日生まれの方  
昭和49年1月1日\*1~昭和50年3月31日生まれの方 平成16年4月1日~平成17年3月31日生まれの方  
昭和54年1月1日\*1~昭和55年3月31日生まれの方

- ※1 令和6年度は経過措置により、対象年の1月1日~3月31日生まれの方も対象となります。
- 内容** 問診、口腔内診査(むし歯治療や歯石の除去などは含まれません)
- 費用** 500円 ※生活保護世帯に属する方・市民税非課税世帯の方は無料(証明書の提出が必要)
- 申込** 市内歯周病検診取扱の歯科医療機関へ電話予約

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