

健康



7月は「食中毒予防月間」です

食中毒は7月から9月に多く発生します。家庭でも以下のポイントに注意しましょう。

- ① 生鮮食品は新鮮なものを購入し、早く持ち帰る。
  - ② 冷蔵庫に食品を詰め込みすぎない(冷蔵: 10℃以下、冷凍: -15℃以下で保存)
  - ③ 生の肉、魚、卵を扱った手や調理器具は洗浄消毒。
  - ④ 調理は素早く。中心温度75℃・1分間以上で加熱。
  - ⑤ 調理後はできるだけ早く喫食する。
  - ⑥ 残った食品はすぐに冷却し、冷蔵・冷凍保存する。
- 大阪市では7月から9月に「食中毒注意報」を発令します。発令状況はテレホンサービス(☎ 6208-0963)または大阪市ホームページで確認できます。

問合せ 保健福祉課(保健衛生) ☎ 6576-9973 FAX 6572-9514

第73回よい歯のコンクールを開催しました!

令和6年6月12日(水) 港区保健福祉センターでよい歯のコンクール港区地区代表審査会と表彰式を行いました。昨年度3歳児歯科健診を受診された方の中から選ばれたよい歯をお持ちの親子を対象に審査をおこない、港区代表1組を選出しました!!



「よい歯のコンクール」は港区歯科医師会と港区保健福祉センターが実施する歯と口の健康週間の一環で、親子でよい歯を持つ方を表彰しました。親子の健康保持増進と歯科保健習慣向上を目指し、日常生活での取り組みを続けましょう。

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

図書館からのお知らせ

幼児期図書ボランティア募集

無料 先着順 要申込



港図書館や港区内の保育所・幼稚園などで子どもたちに絵本の読み聞かせなどの活動をしていただくボランティアを募集します。(全5回ご受講ください)

- 日時 ① 8月6日(火) ② 8月13日(火) ③ 8月20日(火)  
④ 9月12日(木) ⑤ 9月14日(土)  
①～④はいずれも午前10時～12時、  
⑤は11時～12時予定

- 場所 ① ② ③ 大阪市立中央図書館  
④ ⑤ 大阪市立港図書館

※①②③は、7月25日(木)までに先着6名(要申込)まで一時保育有(1歳6か月～就学前)

対象 受講後、港図書館を拠点としたボランティアグループに参加して活動していただける方

申込 来館または電話にて ※7月25日(木)まで

定員 10名程度

問合せ 大阪市立港図書館 ☎ 6576-2346 FAX 6571-7915

移動図書館まちかど号巡回日 無料

日時 7月9日(火) 12時50分～13時40分  
場所 天保山第5コーポ2号棟前(築港3-3)

日時 7月12日(金) 10時～10時30分  
場所 港近隣センター(八幡屋1-4)

問合せ 中央図書館自動車文庫 ☎ 6539-3305

健康通信

夏に備えて熱中症対策を!



昨年5月から9月までに熱中症が要因で救急搬送された累計人数は全国で91,467人でした。これは平成20年から統計を取り始めて2番目に多い数になっています。住居内で発見されることが多く、屋外だけでなく室内にいる時にも注意が必要です。  
出典:総務省消防庁 熱中症予防

予防方法

- ① エアコン・扇風機を適切に使う
- ② 喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をする
- ③ 外出する際は帽子や日傘を利用し、涼しい服装をする
- ④ 熱中症警戒アラート発令中は外出をできるだけ控える

熱中症かなと感じたら

- ① 涼しい場所へ避難する  
→ エアコンが効いている部屋や風通しのよい日陰に移動する
- ② 水分補給をする  
→ 水分・塩分、スポーツドリンクなど補給する
- ③ 体を冷やす  
→ 脇の下、首の周り、足の付け根など太い血管があるところを冷やす

問合せ 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968 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
骨粗しょう症検診	18歳以上	無料	7月28日(日) 8月 6日(火) 9月 9日(月) 9月21日(土) 9時30分～10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)	40歳以上	300円	7月11日(木) 7月28日(日) 8月 6日(火) 9月 9日(月) 9時30分～10時30分 9月21日(土) 13時30分～14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	9月21日(土) 9時30分～10時30分
結核健診	15歳以上	無料	7月 1日(月) 8月 5日(月) 9月30日(月) 10時～11時
歯科健康相談	どなたでも	無料	7月11日(木) 8月 6日(火) 9月 9日(月) 9時30分～10時30分
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	7月11日(木) 9月21日(土) 10月25日(金) 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。

・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事ができます。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。

※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)

Recipe 健康レシピ 7月号

ビビン麺風そうめん(2人分)

いつものそうめんに飽きたら、韓国風のさっぱりピリ辛そうめんに挑戦してみませんか?

<材料(2人分)>

- そうめん ..... 200g
- 砂糖 ..... 大さじ1
- 酢 ..... 大さじ2
- しょうゆ ..... 大さじ1と1/2
- ごま油 ..... 大さじ1
- コチュジャン ..... 大さじ1
- 卵 ..... 2個
- きゅうり ..... 1/2本
- トマト ..... 1/2個
- 白ごま ..... 小さじ2

<作り方>

- ① 鍋に水と卵を入れ火にかけ、ゆでたまごを作る。ゆでたまごは殻をむき、たて半分に切る。きゅうりは細切り、トマトはくし切りにする。
- ② ボウルに●を入れよく混ぜ、たれをつくる。
- ③ 沸騰したお湯でそうめんを既定の時間ゆでる。茹で上がればざるにあげて水気をきる。
- ④ ②にそうめんを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿にそうめん、ゆでたまご、きゅうり、トマトをのせ、白ごまを振りかけたら出来上がり。



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

