

健康

予防接種のお知らせ

日本脳炎予防接種2期

対象 9歳から12歳の方のうち日本脳炎ワクチンの1期接種(3回)を終えた方。

※接種機会を逃した平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれで20歳未満の方は、公費で接種できます。また、平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれの方で、1期接種(3回)が7歳6か月の前日までに完了されていない方は、9歳から13歳の誕生日の前日まで、公費で接種できます。詳しくはお問い合わせください。

ジフテリア・破傷風混合(DT)予防接種 **無料**

対象 11歳・12歳の方 ※13歳の誕生日の前日まで

申込 学校で配布される「実施医療機関一覧表(日本脳炎2期:小学生3年生、DT:小学生6年生)」に記載されている医療機関へ電話で申し込んでください。

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

うつ病の家族教室 **無料 先着順 要申込**

家族の方がうつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、ご本人への接し方を考えてみませんか。

内容 精神科医による講演・家族交流会
日時 9月14日(土)、28日(土) 14時~16時
※2日間で1コース

対象 市内在住でうつ病と診断されている方のご家族
場所 大阪市こころの健康センター(都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階)

定員 20名(先着順)
申込 下記問合せ先まで電話にて受付け
締切 8月23日(金)まで

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

講座・イベント

紙粘土で食品サンプル(アイスクリーム)を作ろう! **先着順 要申込**

作品をストラップやマグネットにできます♪

日時 8月15日(木)
①10時~11時30分 ②13時30分~15時
場所 港区社会福祉協議会(弁天2-15-1)
対象 ①小学生 ②大人 **定員** 各10名
費用 材料費100円
持物 汚れてもいいタオル、下敷き(クリアファイル代用可)、作品を持ち帰る容器
申込 電話または来館にて受付け

みんなでおススメの本のポップをつくっちゃオ!講座 **無料 先着順 要申込**

おススメの本のポップを手書きで作成します。完成したポップは秋に港図書館で本と一緒に展示されます。

日時 8月23日(金) 13時30分~15時
場所 港区社会福祉協議会(弁天2-15-1)
対象 区内在住の方 **定員** 8名
申込 電話またはメール・来館にて受付け
☑ minatokushakyo@zeus.eonet.ne.jp
※住所・氏名・電話番号・お薦めの本をお知らせください。

問合せ 港区社会福祉協議会 ☎ 6575-1212

健康通信

何歳から始めてもOK!
いきいき百歳体操で健康に

最近、「身体が動きづらい」「疲れやすくなった」など感じることはありませんか?年を重ねると筋力、バランス力、柔軟性、持久力などが低下することで身体が動きにくくなってしまいます。効果的な運動を行うことで身体能力を維持・向上させることができます!その方法の一つとして「いきいき百歳体操」がおすすめです。

いきいき百歳体操とは?

おもりを手首や足首につけて、椅子に座って行う30分程度の体操です。一度に3種類の運動効果が得られ、さらに、継続することで持久性運動も行えます。

- ①柔軟性運動 ②筋力づくり運動 + ④持久性運動
- ③バランス運動

筋力向上・維持の他に、みんなで一緒に運動することで脳の活性化も促され、「要介護状態になるリスク」「認知症になるリスク」も減少すると言われています。百歳体操を始めてみたいという方、始めようかなと悩んでいる方もお気軽にご相談ください!また、百歳体操のグループを新たに立ち上げる方に対する支援も行っています。

問合せ 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968

令和6年度 いきいき百歳体操 無料 先着順 要申込
サポーター養成講座(全4回)

参加者への声かけや見守り、おもりのつけ外しをサポートする方を養成します。修了証も発行しますので、ぜひご参加ください!

日時 ①9月3日(火) ②9月9日(月) ③9月20日(金) ④9月26日(木) 各回10時~11時45分

場所 区役所2階 集団検診室

対象 区内在住で、講座修了後サポーターとして活動していただける方

定員 20名 ※全4回出席できる方を優先

持物 A4サイズの資料が入るカバン、飲み物 ※動きやすい服装でお越しください

申込 電話または来館にて受付け、8月26日(月)締切

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	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
乳がん(マンモグラフィ検査)	40歳以上	1,500円	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
大腸がん(免疫便潜血検査)	40歳以上	300円	9月 9日(月) 9時30分~10時30分
			9月21日(土) 9時30分~10時30分 13時30分~14時30分
肺がん(胸部X線検査)(喀痰検査)	40歳以上	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	9月30日(月) 10時~11時 10月18日(金) 11月26日(火)
歯科健康相談	どなたでも	無料	9月 9日(月) 9時30分~10時30分 10月25日(金) 令和7年 9時30分~10時30分 1月24日(金) 13時30分~14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	9月21日(土) 9時30分~11時 10月25日(金) 11月4日(月)

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。

※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 8月号

いちごのフローズンヨーグルト

子どもと一緒に作れる簡単デザートです。夏休みに家族と一緒にひんやりデザートを作ってみませんか?

<材料(2~3人分)>

- プレーンヨーグルト(無糖).....200g
- いちごジャム.....大さじ3
- 牛乳.....大さじ3 砂糖.....大さじ2

<作り方>

- ① ボウルにすべての材料を入れ、混ぜる。冷凍庫で1時間冷やす。
- ② 冷凍庫から取り出し混ぜ、また冷凍庫で冷やす。
- ③ 2時間ほど冷やしたら出来上がり。

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



港区ホームページから閲覧できます



「第18回 ふれあい音楽会」開催! **無料**

港区内中学校・高等学校吹奏学部の演奏会です。元気いっぱい演奏をおたのしみください!

日時 9月8日(日) 13時~15時30分(予定) **場所** 港区土地区画整理記念・交流会館7階 港区民ホール

※座席数が限られているため、入場を制限する場合があります。

※駐輪スペースに限りがございますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

問合せ (一財)大阪市コミュニティ協会 港区支部協議会 ☎ 6572-0020 FAX 6572-0274