

健康



歯周病検診を実施しています

今年度から対象の方が拡大され、20歳・25歳・30歳・35歳の方も検診を受けることができます。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。若いころから歯科医院で定期的にお口のチェックをすることが必要です。この機会にぜひ検診を受けましょう!

対象 20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方(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)

※令和6年1月1日～3月31日の間に40、45、50、55、60、65、70歳になられた方も対象となります。

検査項目 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)

受診方法 市内歯周病検診取扱歯科医療機関へ電話予約

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)

生活習慣病予防教室 参加者募集! 先着順

生活習慣病を予防するための講話付き調理実習です。健康に興味がある方はぜひご参加ください。

日時 10月22日(火) 10時30分～13時
場所 区役所2階 集団検診室・栄養指導室
内容 講話と調理実習 **対象** 区内在住の方
持物 エプロン、手拭き用タオル
定員 17名 **費用** 500円(材料費)
申込 電話または窓口にて受け付け
※9月5日(木)～10月15日(火)
共催 港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)

- ごはん
- 鶏肉と野菜の塩麴蒸し焼き
- さつまいものカレーサラダ
- チンゲンサイのとろみスープ



献立

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



健康通信

長引く風邪は「結核」かも…!
9月24日～30日は「結核予防週間」です



結核は過去の病気と思われがちですが、日本では他の先進国に比べて、今でもまん延している「日本最大級の感染症」と言われています。今でも1年間に1万人以上の方が新たに結核を発症しています。さらに大阪市は都道府県・政令指定都市で結核罹患率がなんとワースト1。今では、内服治療することで「治る」病気とも言われています。また、早期発見することで周りの人にうつすリスクもぐっと軽減されます。

結核は「空気感染」です。

せきやくしゃみをしたときに、しぶきとともに結核菌が飛び散り、周りの人が吸い込むことによって感染します。

早期発見が大切です!

区役所では毎月1回無料で結核健診を実施しています。(対象:学校や職場で健診を受ける機会のない15歳以上の方)
年に1回は胸のレントゲン検査を受けましょう。

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

こんな症状はありませんか?

- ①長引く咳や痰がある
- ②体がだるい
- ③急に体重が減る
- ④胸が痛い



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 10月12日(土) 9時30分～10時30分
			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 10月12日(土) 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	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 10月12日(土) 9時30分～10時30分
			9月21日(土) 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	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) 10時～11時 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)
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)

ココロとカラダの健港(けんこう)講座 参加者を募集!～全8回コース♪～ 無料 先着順

いつまでも元気でいきいきとした生活が送れるように、生活習慣病・介護予防など健康づくりについて学びましょう!

	実施日	内容	担当・講師名
第1回	10月15日(火) 10時～12時	【開講式】 港区の健康状況を知っていますか? 体組成測定 血管年齢測定	保健師
第2回	10月24日(木) 13時30分～15時30分	カラー診断をやってみよう! パーソナルカラーを知って生活もカラフルに!	カラーコーディネーター
第3回	10月31日(木) 13時30分～15時30分	生活習慣病を知って、予防しよう!	医師
第4回	11月7日(木) 13時30分～15時30分	健康(健口)づくりで、免疫力アップ かみかみ百歳体操	歯科衛生士
第5回	11月15日(金) 10時～12時	減塩食をつくってたべよう	栄養士、桜栄会
第6回	11月22日(金) 10時～12時	eスポーツをやってみよう いきいき百歳体操	健康運動指導士
第7回	11月29日(金) 13時30分～15時30分	地域で活躍されている方々のお話を聞いてみよう!	すみれ会、のぞみ会
第8回	12月6日(金) 13時30分～15時30分	学んだことを地域での活動に活かしましょう! 【閉講式】	保健師

場所 区役所2階 集団検診室

定員 20名 費用 無料

申込 10月4日(金)までに問合せ先へお電話・来所にてお申込みください

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

6回以上出席の方には
修了証をお渡します!



vol.3
この記事に注目!!

「この記事に注目!」では、知ってほしい情報を深掘りし、区民の方により分かりやすく、知って触れていただくコーナーです。

認知症とは
一度正常に発達した認知機能(判断・思考・計算・記憶などの働き)が低下し、生活に支障をきたすようになった状態です。症状は個人差があり、記憶障害や認識障害、環境変化への対応困難などが見られます。全員が同じ症状ではありませんが、「心」は変わらず、喜びや恥ずかしさ、他者への思いやりの気持ちは残ります。認知症を正しく理解し、偏見を持たずに支援することが重要です。

広報みなとの内容向上を目指し、区民のみなさんにアンケートを実施しています。左にあるQRコードをお持ちのスマートフォンからアクセスすることで、簡単なアンケートがありますのでお答えください。今後の紙面づくりの参考にさせていただきます。

締切:9月17日(火)まで