

健康

港区健康月間：
ウォーキングイベント参加者募集

港区内を皆で一緒に歩いてみませんか？健康運動指導士から効果的なウォーキングのポイントを学びましょう。

両日参加の教室です



- 内容** ①健康づくりのための講座「正しいウォーキングの方法について学ぼう」
 ②ウォーキングを実践して効果を体験しよう！(港近隣センター→天保山公園→八幡屋公園) 3.4kmのコース ※集合場所と解散場所が異なります
- 日時** ①11月8日(金) 10時～12時
 ②11月14日(木) 10時～12時 ※雨天時は講座
- 場所** ①区役所 2階集団検診室 ②港近隣センター
- 対象** ・両日とも参加可能な区内在住・在勤の方
 ・3.4kmの実践コースを完歩できる方
- 持物** 両日ともに動きやすい服装、飲み物、タオル
 ※1日目は簡単な計測を行いますので、着脱しやすい靴下でお越しください。
- 定員** 20名 **講師** 健康運動指導士
- 申込** 電話にて受付 ※10月28日(月)まで
- 問合せ** 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

健康通信

健康づくりにウォーキングをはじめませんか？

外出がしやすい季節になりました。日頃の健康づくりに気軽にできる、ウォーキングをはじめませんか？

- ウォーキングの効果** ●体力づくり ●骨粗しょう症・生活習慣病の予防 ●気分転換・ストレスの解消
ウォーキングのポイント ●こまめな水分補給 ●正しい姿勢で行う ●ウォーキング前後でストレッチ

ストレッチの紹介

呼吸は止めずに、20秒～30秒程度でゆっくり“気持ちのいい所まで”伸ばしましょう。ウォーキングの前後に行うことで、けがの予防や疲労回復の効果があります。



ふくらはぎ 大腿部前面 大腿部内側 肩 上腕 頸部

正しいウォーキングの姿勢



胸を張り、背筋を伸ばす
 腕は軽く曲げリラックスして、前後に振る

あごは引き、視線は遠くに
 歩幅はできるだけ広くかかとから着地

ご自身の体調や天候と相談しながら継続しましょう。港区ウォーキングマップでは、区内の見どころコースを紹介していますので検索してみてください。

問合せ 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968 FAX 6572-9514 [港区ウォーキングマップ](#)

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	11月4日(月・休) 13時30分～14時30分 12月17日(火) 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	10月12日(土) 9時30分～10時30分 11月4日(月・休) 13時30分～14時30分 12月17日(火) 18時30分～19時30分
			10月12日(土) 9時30分～10時30分 10月25日(金) 9時30分～10時30分 11月4日(月・休) 9時30分～10時30分 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	10月12日(土) 9時30分～10時30分 10月25日(金) 9時30分～10時30分 11月4日(月・休) 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	10月25日(金) 9時30分～10時30分 11月4日(月・休) 9時30分～10時30分
結核健診	15歳以上	無料	10月18日(金) 10時～11時 11月26日(火) 10時～11時 12月2日(月) 10時～11時
歯科健康相談	どなたでも	無料	10月25日(金) 9時30分～10時30分 令和7年1月24日(金) 9時30分～10時30分 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	10月25日(金) 9時30分～11時 11月4日(月・休) 9時30分～11時 令和7年1月24日(金)

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)

秋季地域献血実施のお知らせ

港区では、毎年春季・秋季に各地域にご協力いただき、赤十字血液センターによる献血を実施しています。みなさまのご協力をお願いします。

地域名	実施日	実施場所	受付時間
池島、八幡屋、港晴	10月5日(土)	八幡屋商店街 みなと通り側出入口	10時～16時
築港	10月9日(水)	大阪メトロ大阪港駅前 築港交差点	10時～16時
市岡、南市岡	10月15日(火)	港区保健福祉センター	14時～16時
弁天	10月20日(日)	弁天小学校	10時～12時、13時～16時
三先	10月24日(木)	三先公園	10時～11時30分、12時30分～16時
磯路	10月27日(日)	磯路中央公園	10時～11時30分、12時30分～16時

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

移動図書館まちかど号巡回日 無料

日時 10月8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 10月11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

秋のこども会 無料 申込不要 先着順

絵本の会みなとのみなさんによる大型絵本のよみかせなどの楽しいプログラムです。

日時 10月26日(土) 10時30分～11時30分
場所 港図書館 多目的室
対象 小学生・幼児と保護者 **定員** 35名

問合せ 大阪市立港図書館(磯路1-7-17) ☎ 6576-2346 FAX 6571-7915

Recipe 健康レシピ 10月号

かぼちゃの揚げ焼き風コロケ

ほんのり甘いかぼちゃのコロケです。



<材料(2人分)>

- かぼちゃ 200g
 スライスチーズ 2枚
 ベーコン 20g にんじん 20g
 塩 少々 こしょう 少々
 薄力粉 大さじ2 卵 1個
 パン粉 20g サラダ油 大さじ2

<作り方>

- かぼちゃは皮と種を取り除き、3～4cm角に切る。ベーコンとにんじんは粗みじん切りにする。
- ①をすべて耐熱容器に入れ、電子レンジで約6分加熱する。加熱後、熱いうちにマッシャーでつぶし、塩、こしょうを振り、混ぜる。
- スライスチーズは半分に切り、小さく折りたたむ。②の粗熱が取れたら4等分にし、スライスチーズを真ん中に入れて丸める。
- ③を薄力粉、卵、パン粉の順につける。
- 油をひいたフライパンで揚げ焼きにする。きつね色になったらお皿に移して盛り付ける。

港区ホームページから閲覧できます



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

★ 広報紙アンケート ★

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コードにお手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 10月15日(火) まで