



## 健康

3 すべての人に  
健康と福祉を令和6年度「認知症学ぼう会」  
～歯科と認知症の関係～ 無料 先着順

歯科と認知症の関係について学び、「認知症」について理解を深めませんか?

日時 11月20日(水)14時～15時30分  
(受付:13時30分から)

- 場所 ①港区医師会館(対面受講)  
②港区近隣センター・集会室2(オンライン受講)  
③個人オンライン受講(ZOOM)  
※個人オンライン参加の通信料等は自己負担となります

定員 ①30名 ②70名 ③制限なし

申込 QRコードまたは電話

※メールでのお申込の方は、お名前・年代・受講方法(上記①/②/③のいずれかを選択)・電話番号・お住まいの地域(港区外/区内地域名)をご記入ください

※11月13日(水)まで

講師 平尾 清司氏(ひらお歯科医院 院長)

主催 大阪市港区医師会

共催 大阪市港区認知症連絡会

問合せ みなとオレンジチーム

☎ 6536-8198 お申込はこちらから

インフルエンザ予防接種及び  
新型コロナ予防接種のお知らせ

期限 令和7年1月31日(金)まで

場所 委託医療機関及び委託介護老人保健・福祉施設(入所者のみ)

対象 ●満65歳以上の市民の方

●満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能や免疫の機能に、自己の日常生活が極度に制限される程度の障がい(身体障がい者手帳1級相当)を有する市民の方

費用 インフルエンザ 1,500円  
新型コロナ 3,000円

※助成回数1回

下記対象者の方は、該当の書類をご持参いただいくと無料になります。

- 生活保護受給者:保護決定通知書等
- 非課税世帯の方:介護保険料決定通知書(保険料段階が1～4段階に限る)等

※委託医療機関へ電話などでお申込みください

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

## 相談

16 東京公演  
チケット販売

## 法律相談 無料 要予約 先着順

日時 11月5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)  
13時～17時 ※相談時間はひとり30分以内

場所 区役所1階 相談室

申込 預約専用電話 050-1808-6070  
(AI電話で24時間受付)※キャンセルも予約専用電話より受け付け  
※相談日1週間前(祝日の場合はその前開  
庁日)の正午から相談日前日17時まで  
電話にて受け付け

## 不動産相談 無料 要申込

日時 11月21日(木)13時～16時 定員 6組  
申込 電話にて受け付け ※11月7日(木)から問合せ 総務課(総務・人材育成)  
☎ 6576-9625 FAX 6572-9511

## 健康通信

プラス・テン  
+10で生活習慣病を  
予防しよう!

生活習慣病は、食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因となる病気で、がんや心臓病、脳卒中などが含まれます。毎日今より10分多く体を動かす「+10」を実践することで、死亡リスクを2.8%、生活習慣病の発症を3.6%、がんの発症を3.2%、ロコモ・認知症の発症を8.8%減らすことが示唆されています。さらに、1年間続けることで、1.5～2.0kgの減量効果も期待できます。

体を動かすのに最適な季節です。あなたも「+10」から始めてみませんか?

問合せ 保健福祉課(地域保健活動)

☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

プラス・テン  
+10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



出典:厚生労働省 アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針

## 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	令和6年12月17日(火) 令和7年1月24日(金)
要予約	40歳以上	1,500円	令和6年12月17日(火) 令和7年1月24日(金)
乳がん (マンモグラフィ検査)		300円	令和6年11月4日(月・休) 令和7年1月24日(金)
大腸がん (免疫便潜血検査)			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)		無料 ※喀痰検査は400円	9時30分～10時30分
結核健診	15歳以上	無料	令和6年11月26日(火) 令和6年12月2日(月) 令和7年1月10日(金)
歯科健康相談	どなたでも	無料	令和7年1月24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	令和6年11月4日(月・休) 令和7年1月24日(金) 令和7年3月1日(土)

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 11月号

## 昆布の炊き込みご飯

だしをとった後の昆布の活用レシピです。鍋料理や湯豆腐で使った昆布を炊き込みご飯に入れておいしく食べるのはいかがでしょうか。



## &lt;材料(5～6人分)&gt;

- |            |           |       |        |
|------------|-----------|-------|--------|
| 米          | 2合        | ★しょうゆ | 大さじ2強  |
| だしをとった後の昆布 | 40g       | ★酒    | 大さじ1   |
| にんじん       | 1/3本(50g) | ★塩    | 小さじ1/4 |
| まいたけ、又はしめじ | 80g       | かつお節  | 10g    |
| 油揚げ        | 30g       |       |        |

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

## &lt;作り方&gt;

- 1 米は洗う。
- 2 昆布、にんじん、油揚げは細切りにする。  
まいたけは小さく手でちぎる。
- 3 炊飯器に米、★を入れ、目盛りまで水を加える。
- 4 ③に②を加え、炊飯する。
- 5 炊きあがればかつお節を加え混ぜて、出来上がり。

## だしがら活用レシピができました

桜栄会協力のもと、だしがらを活用したレシピ集を作成しました!レシピ集は区役所3階34番窓口で配付しています。



## 日曜法律相談 無料 要予約 先着順



日時 11月24日(日)13時～17時

場所 城東区役所

対象 大阪市内にお住まいの方 定員 16組

申込 11月15日(金)正午から～23日(土・祝)

17時まで受け付け

予約専用電話 050-1807-2537

(AI電話で24時間受付)

問合せ 大阪市総合コールセンター

「なにわコール」

☎ 4301-7285 FAX 6373-3302



## ひとりで悩まないで、まずはご相談を

仕事や生活上の課題について、相談支援員が寄り添い、一緒に解決の方法を探します。

問合せ くらしのサポートコーナー(区役所内2階)

☎ 6576-9897 FAX 6571-7493

## 生活保護について

生活に困った方に、困窮の程度に応じて必要な保護を行います。申請手続きなど詳細は下記へご相談ください。

問合せ 保健福祉課(生活支援担当)

☎ 6576-9873 FAX 6571-7493