

健康

歯周病検診を実施しています

先着順 要予約

港区歯科医師会より

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およ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歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・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。

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です）

申込 市内歯周病検診取扱
歯科医療機関へ電話
予約

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

子育て

うえるかむBaby！
プレパパ・プレママ講座 無料 要予約

赤ちゃんを迎えることは、楽しみでもありちょっぴり不安もあるかもしれません。マタニティ期の生活や子育ての準備など、みんなで楽しく学んでみませんか。

日時 12月19日（木）13時～
場所 区役所2階 集団検診室
対象 妊婦とパートナー
内容 ●陣痛ってどんな感じ？
●マタニティ体操でリラックス♪
●母乳育児の準備
●父親の役割、保育所・育児制度等
※パートナーの方の参加も大歓迎です。
※15時～15時15分歯科健診も実施しています。（予約不要）詳細はお問合せください。
※1月のうえるかむBaby！プレパパ・プレママ講座は、1月16日（木）です。

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

健康通信

世界エイズデー

「毎年12月1日は世界エイズデー」

●HIV＝エイズではありません！

エイズ（後天性免疫不全症候群）とはHIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染した結果、免疫が低下し、本来なら自分の免疫力で抑えることのできる病気など、様々な病気を発症する状態を指します。

●どこから感染するのか

主な感染経路は「性的接触」「血液感染」「母子感染」です。HIVが粘膜や傷口から体内に入ること感染します。コップの回し飲みやお風呂・プール・トイレの共有では感染しません。

●予防方法について

コンドームを正しく使用することで予防することができます。

●検査を受けることができます

大阪市（北区・中央区・淀川区・chot CAST）では無料・匿名で検査を受けることができます。

HIV・エイズに関する相談は保健福祉センターで行っていますので、ご相談ください。

問合せ 保健福祉課（地域保健活動） ☎ 6576-9968 ☎ 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 ☎ 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）18時30分～19時30分 令和7年1月24日（金）13時30分～14時30分 令和7年2月4日（火）9時30分～10時30分
副都心 がん検診	乳がん （マンモグラフィ検査）	1,500円	令和6年12月17日（火）18時30分～19時30分 令和7年1月24日（金）13時30分～14時30分 令和7年2月4日（火）9時30分～10時30分
	大腸がん （免疫便潜血検査）	300円	令和7年1月24日（金）9時30分～10時30分 令和7年2月4日（火）13時30分～14時30分 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	令和7年1月24日（金）9時30分～10時30分
結核健診	15歳以上	無料	令和6年12月2日（月）令和7年1月10日（金）令和7年2月10日（月）10時～11時
歯科健康相談	どなたでも	無料	令和7年1月24日（金）9時30分～10時30分 令和7年2月4日（火）13時30分～14時30分 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	令和7年1月24日（金）令和7年3月1日（土）（今年度最終日）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12月号

さっぱりパンナコッタ

ヨーグルトをいれたさっぱりしたデザートです。1度にたくさん作れるのでクリスマスパーティのデザートにいかがでしょうか。

<材料（7～8人分）>

ヨーグルト …… 200g ゼラチン …… 7g
生クリーム …… 100ml 砂糖 …… 65g
牛乳 …… 350ml 冷凍ブルーベリー …… 適量
レモン汁 …… 大さじ1と1/2

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 ☎ 6572-9514

港区ホームページから閲覧できます

<作り方>

- 冷えたボウルにヨーグルトと生クリームを入れ、混ぜる。
- 鍋に牛乳、ゼラチン、砂糖を入れる。沸騰させないように火にかけ、ゼラチンを溶かす。
- ①のボウルに②とレモン汁を加え、素早く混ぜる。
- ③を裏ごし器で2回裏ごしする。
- お好みの器に盛り付け、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。固まれば冷凍ブルーベリーを盛り付けて出来上がり。（ボウルごと冷蔵庫で冷やし、固まった後で器に盛り付けてもいい。）



リフレッシュヨガ 無料 要申込

日時 12月17日（火）10時30分～11時30分
場所 港区子ども・子育てプラザ
対象 乳幼児のお子さんがいる保護者
※保護者のみの参加も可能です。
定員 10組
講師 小野 明華 氏（ヨガインストラクター）
申込 電話または来館にて受付け
※12月3日（火）10時～

問合せ 港区子ども・子育てプラザ（磯路1-7-17 交流会館5階） ☎ 6573-7792

ミニミニクリスマス会 無料 要申込 先着順

日時 12月20日（金）
①10時30分～11時15分（10時15分開場）
②11時45分～12時30分（11時30分開場）
場所 港区子ども・子育てプラザ
対象 就学前の子どもと保護者
定員 各回とも先着子ども20名
申込 電話または来館にて受付け
※12月6日（金）10時～

おやこクッキング 参加者募集 無料 要申込 先着順

内容 みそ玉作りに挑戦してみよう
日時 ①12月26日（木）②12月27日（金）各日10時30分～12時
場所 区役所2階 集団検診室・栄養指導室
対象 区内在住の小学生とその保護者
※保護者1名に対して小学生2名まで申し込み可能
持物 エプロン、手拭き用タオル **定員** 各日9組
申込 電話または来館にて受付け
※12月5日（木）～12月19日（木）まで
共催 港区食生活改善推進員協議会（桜栄会）

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



詳しくは
こちらから