

健康



大阪市健康診査

申込期限が迫っています。お早目にお申し込みください。

- 対象** 40歳以上の大阪市民の方で、申請時および受診時に生活保護又は中国残留邦人支援給付を受給中の方
- 添付書類** 生活保護適用証明書(写し不可、申込書申請日と同日に発行されたもの)、中国残留邦人本人確認証(写し)
- 申込** 港区役所3階34番窓口で「申込書兼同意書」を提出 ※2月14日(金)まで
- 受診方法** 申込後、約2週間程度で「受診券」「個人票」「医療機関名簿」を送付しますので、医療機関に直接予約、受診をしてください。

骨太クッキング 参加者募集!

先着順 要予約

カルシウムの上手な取り方の講話とおすすめ料理の調理実習をします。

- 日時** 2月27日(木) 10時30分～13時
- 場所** 港区役所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、手拭きタオル
- 定員** 17名 **費用** 500円(材料費)
- 申込** 電話または来館にて受付(1月7日(火)～2月20日(木)まで)
- 共催** 港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)
- 献立** ・ごはん・ミートボールのトマト煮
・スイートポテトサラダ
・高野豆腐のスープ



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

“老いと認知症”専門医による講演と舞台演劇を観て考える 無料 先着順 申込不要

演劇「文月物語」
作:綾羽一紀
あながいおまる一座
(波除6-5-18)



- 講師** たかせ たかし 高瀬 卓志先生 (脳神経外科 たかせクリニック院長)
- 日時** 2月22日(土) 14時～15時30分
- 場所** 港区民ホール 交流会館7階
- 定員** 250名
※定員になり次第、ご入場をお断りする場合があります。予めご了承ください。
- 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

ひきこもり相談窓口

誰にも相談できずに、ひとりで悩んでいませんか。「この状態が続くのかな…」「将来が心配」など、ひきこもりに関する悩みやお困りごとについて、ご本人やご家族、支援者からのご相談をお受けします。

- ひきこもり相談員による電話相談 ☎ 6923-0090 ※相談可能日時:月～金 10時～17時(土日・祝日・年末年始を除く)
- 医師による専門相談 **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)

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

健康通信

お酒の飲みすぎに注意!～上手に付き合いおう～

「酒は百薬の長」と言われますが、飲みすぎると体にさまざまな悪影響を及ぼします。お酒に含まれるアルコールは依存性のある薬物であるため、アルコール依存症になることもあるので、適度な飲酒をこころがけましょう!

1日あたりの適量は? 純アルコールにして1日20g程度が目安です(下の絵どれか1つ)。



※女性は一般的に男性に比べて、アルコール分解速度が遅いことから男性よりも少ない量が適当と考えられています。

アルコール関連問題の相談先 大阪市こころの健康センター 依存症相談窓口(アルコール関連問題) ☎ 6922-3475
港区保健福祉センター 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968

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	1月24日(金) 13時30分～14時30分 2月4日(火) 9時30分～10時30分 2月18日(火)*2
乳がん(マンモグラフィ検査)	40歳以上	1,500円	1月24日(金) 13時30分～14時30分 2月4日(火) 9時30分～10時30分 2月18日(火)*2
			大腸がん(免疫便潜血検査)
肺がん(胸部X線検査)(喀痰検査)		無料 ※喀痰検査は400円	1月24日(金) 9時30分～10時30分
結核健診	15歳以上	無料	1月10日(金) 10時～11時 2月10日(月) 3月3日(月)*2
歯科健康相談	どなたでも	無料	1月24日(金) 9時30分～10時30分 13時30分～14時30分 2月4日(火) 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	1月24日(金) 9時30分～11時 3月1日(土)*2

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) ※2 今年度最終日になります。

Recipe 健康レシピ 1月号

豚肉の南蛮漬け

魚で作ることが多い南蛮漬けですが、便利な豚肉で作ってもおいしく出来ます。

<材料(2人分)>

- 豚こま肉 200g ★だし汁 150ml
- 片栗粉 大さじ3 ★砂糖 大さじ1
- 油 大さじ3強 ★酒 大さじ1
- にんじん 1/2本 ★酢 大さじ2
- ピーマン 2個 ★しょうゆ 大さじ3

<作り方>

- ① にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ② 耐熱ボウルに★、①を入れ、電子レンジ2～3分程度加熱する。
- ③ 豚こま肉に片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油をひき、③を入れ揚げ焼きにする。焼けたら油をきって②に入れる。味がなじんだら出来上がり。

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



相談

日曜法律相談 無料 要予約 先着順

- 日時** 1月26日(日)13時～17時
- 場所** 阿倍野区役所
- 対象** 大阪市内にお住まいの方 **定員** 16組
- 申込** 1月17日(金)正午～25日(土)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)

大阪市総合コールセンター「なにわコール」
問合せ ☎ 4301-7285 FAX 6373-3302



法律相談 無料 要予約 先着順

- 日時** 1月14日(火)、1月21日(火)、1月28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** 電話にて受け付け
予約専用電話 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

問合せ 総務課(総務・人材育成) ☎ 6576-9625 FAX 6572-9511