

健康

受けていない定期予防接種はありませんか？

予防接種は遅らせず、予定どおり受けましょう。

●高齢者用肺炎球菌予防接種

対象 過去に同ワクチンを接種したことがない、市民の方で、令和6年度に65歳になる方及び機能障がい※を有する60歳以上65歳未満の市民の方

※詳細はお問合せください

・助成回数は1回、自己負担4,300円(対象の方で、生活保護受給者・市民税非課税世帯は免除)

●麻しん・風しん混合(MR)ワクチン2期

対象 平成30年4月2日から平成31年4月1日生まれの方

・期間は小学校就学前の1年間、接種回数は1回、費用は無料

新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、定期予防接種の接種期間の延長措置を行っています。接種期間延長の対象者等詳しくは、大阪市ホームページをご確認ください。



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

子育て

ファミリーDay～インドネシアの影絵芝居をしよう～ 無料 要申込 先着順

インドネシアの代表的な影絵芝居を通して、ガムラン楽器とワヤン(人形)の美しさを学びましょう！

日時 2月9日(日) 10時40分～12時(開場10時30分)
場所 港区子ども・子育てプラザ
対象 乳幼児～児童と保護者 **定員** 50名
講師 影絵音楽団くぶくぶ(想造舎)
申込 ホームページ・電話または来館にて受付

自然素材・モミガラスティックでスポーツしよう！ 無料 要申込 先着順

お米のことをもっと知ろう！お米のモミガラでできた「モミック」で話題のモルックで遊んだり、世界に1つだけのオリジナルモミックを作ろう！

日時 2月15日(土) 15時30分～16時30分
場所 港区子ども・子育てプラザ
対象 どなたでも **定員** 50名
講師 NPOフレンドリー情報センター
申込 ホームページ・電話または来館にて受付

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

うえるかむBaby！プレパパ・プレママ講座 無料 要予約

日時 2月20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 ●沐浴・抱っこ・オムツ交換にチャレンジ
●プレパパに知ってほしい！妊婦疑似体験
●赤ちゃんを知ろう！(DVD鑑賞)
※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。
※3月のうえるかむBaby！プレパパ・プレママ講座は、3月6日(木)です。

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

健康通信

がん検診を受けよう



がんは早期発見・早期治療することで治る可能性が高くなります。

毎年2月4日は世界がんデーです。日本の死因の第1位はがんで、約3人に1人はがんで亡くなっています。

がんは1cm大になるのに10～20年かかりますが、1cmから2cmになるのはたった1年半です。1～2年に1度はがん検診を受けることが重要です。

大阪市では、取扱医療機関や区役所で比較のお安い料金でがん検診を実施しています。例年3月は受診者が多く、予約が取りにくいので、受診予約はお早めに！

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

種類		対象	費用	日時	
要予約	骨粗しょう症検診	18歳以上	無料	2月4日(火) 2月18日(火)※2	9時30分～10時30分
	乳がん (マンモグラフィ検査)	40歳以上	1,500円	2月4日(火) 2月18日(火) 3月1日(土)※2	
	大腸がん (免疫便潜血検査)		300円		
	肺がん (胸部X線検査)(喀痰検査)		無料 ※喀痰検査は400円		
結核健診		15歳以上	無料	2月10日(月) 3月3日(月)※2	10時～11時
歯科健康相談		どなたでも	無料	2月4日(火) 2月18日(火)※2	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	3月1日(土)※2	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) ※2 今年度最終日になります。

Recipe

健康レシピ 2月号

豆乳みそなべ 寒い日には鍋料理であたたまるのはいかがでしょうか。

<材料(2～3人分)>

白菜……………1/8玉(350g) 水……………300ml
白ねぎ…………1/2本 昆布…………1切れ
にんじん…………1/2本 ★調整豆乳…300ml
しめじ…………1/2パック ★みそ…………大さじ2
えのき…………1/2パック ★みりん…………大さじ2
絹ごし豆腐……1/2丁 ★酒……………大さじ1
豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)……………200g

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

<作り方>

① 鍋に水と昆布を入れる。
② 白菜、白ねぎは食べやすい大きさに切る。にんじんは薄切りにする。しめじ、えのきは根元を落として食べやすい大きさに割く。絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。
③ ①に②、豚ロース肉を入れて加熱する。
④ 野菜と豚ロース肉に火が通ったら、昆布を取り出し、★を加えて出来上がり。



港区ホームページから
閲覧できます



子育てサロンに遊びに来ませんか？ 無料

就学前のお子さんと保護者や妊婦さんを対象に、各地域で遊びの場、参加者同士の交流の場として「子育てサロン」を開催しています。(都合によりお休みになる場合があります)

オンライン子育てサロン
(問合せ・予約はこちらから)



校下	愛称	日時		場所	校下	愛称	日時		場所
波除	紙ふうせん	第2(金)	10時30分～11時30分	波除会館	三先	タンポポみさき	第2(水)	10時～11時30分	三先小学校・多目的室
弁天	うさぎクラブ	第3(木)	10時30分～11時30分	弁天第一会所	池島	ひまわりキッズ	第4(木)	10時30分～12時	池島小学校・いきいき教室他
磯路	いそじキッズ	第1(金)	10時30分～12時	磯路会館老人憩の家	八幡屋	八幡屋キッズ	第4(水)	10時30分～12時	八幡屋会館老人憩の家
南市岡	スマイル広場	第1(火) 奇数月	10時30分～11時30分	南市岡小学校・多目的室	港晴	港晴キッズ	第4(金)	10時30分～11時30分	港晴東会館老人憩の家
		第1(土) 偶数月			築港	築港キッズ	第1(火)	10時30分～11時30分	築港小学校・多目的室他
市岡	市岡げんきっこ	第3(水)	10時30分～12時	市岡会館老人憩の家	その他	おはなしぷーさん	第1(土)	11時～12時	市営波除第2住宅7・8号棟集会所
田中	田中キッズ	第2(月)	10時30分～11時30分	田中会館老人憩の家	問合せ 保健福祉課(子育て支援室) ☎ 6576-9856				