

健康

家族教室 無料 申込不要

ご家族が統合失調症という病気を理解し、接し方を学ぶことは、ご本人の回復に役立ちます。日頃抱えている不安や悩みなどを、一緒に話し合ってみませんか。ご参加お待ちしております。

内容 精神科医の話、家族同士の交流等
日時 4月8日(火) 13時30分～15時30分
場所 港区保健福祉センター 2階集団検診室 (区役所2階)

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

大阪市健康診査のお知らせ

生活保護または中国残留邦人支援給付を受給中の方を対象とした健診です。健康管理のために定期的に受診しましょう。

対象 今年度に40歳以上の大阪市在住の方で申請時・受診時に生活保護、または中国残留邦人支援給付を受給中の方

申込 4月1日(火)～令和8年2月13日(金)
下記問合せ窓口に申込書兼同意書を記入して添付書類とともに提出

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)

受診方法 申込後、約2週間程度で「受診券」「個人票」と「医療機関名簿」を送付します。名簿の中から医療機関を選び、予約をしてから受診してください。

検査項目 問診、身長・体重・血圧測定、尿検査、血液検査等

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

健康のつどい「うた広場」 無料 要申込 先着順

懐かしい「うた」を一緒に歌う、聴く。誰でもすぐに使える楽器などを使って楽しむことで、脳と身体を活性化させましょう！

高齢の方に若さと活力を蘇らせるためにつくられた音楽療法プログラムです。

日時 4月24日(木) 13時30分～15時
場所 区民センター(交流会館)6階 第一集会室
対象 区内在住の60歳以上の老人福祉センターご利用者

定員 20名 申込 電話または来館にて受付
講師 大阪ガスグループ福祉財団より派遣

問合せ 「ポ〜トさん」(港区老人福祉センター)
☎ 6575-1368

Recipe

健康レシピ 4月号

豚肉と野菜のみそマヨ炒め

<材料(2人分)>

豚こま肉 200g 油 大さじ1
玉ねぎ 1/2個 塩 少々
しめじ 1/2パック こしょう 少々
ピーマン 2個 ★みそ 大さじ1
★マヨネーズ 大さじ4

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>

- 玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。しめじは食べやすい大きさに割く。ピーマンは1cm幅の細切りにする。
- 豚こま肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。
- フライパンに油を熱し、②を炒める。①を加え、肉と野菜に火が通ったら★を加えて全体にからめる。



港区ホームページから閲覧できます



健康通信

特定健診を受けましょう

特定健診とは、生活習慣病予防のため、メタボリックシンドロームに着目した健診です

対象者 40～74歳の大阪市国民健康保険被保険者 ※年度中1回のみ
料金 無料 ※自己負担8,000円相当の健診が無料です

メリット



病気の予防ができる



続けて受ければ、健康管理ができる



保健指導を受ければ、生活習慣の改善もできる



病気が予防できれば医療費を減らせる

特定健診の結果により

生活習慣病のリスクが高い・生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方へ生活習慣を見直すサポートとして特定保健指導も実施しています

現在、定期的に通院中の方でも特定健診の受診は必要です。生活習慣病には自覚症状がほとんどありません。健康だと思っていても、気づかないうちに病気が進行していることもあるため、健診を受けて、生活習慣も見直し、健康な体づくりをしましょう。

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
骨粗しょう症検診	18歳以上	無料	4月22日(火) 9時30分～10時30分
乳がん(マンモグラフィ検査)		1,500円	5月24日(土) 13時30分～14時30分 6月14日(土)
大腸がん(免疫便潜血検査)	40歳以上	300円	4月22日(火) 9時30分～10時30分 5月9日(金) 13時30分～14時30分 5月24日(土) 9時30分～10時30分 6月14日(土) 13時30分～14時30分
肺がん(胸部X線検査)(喀痰検査)	※喀痰検査は50歳以上	無料 ※喀痰検査は400円	5月9日(金) 9時30分～10時30分 6月14日(土) 7月13日(日)
結核健診	15歳以上	無料	4月2日(水) 10時～11時 5月15日(木)
歯科健康相談	どなたでも	無料	4月22日(火) 9時30分～10時30分 5月9日(金) 8月7日(木)
特定健康診査 ※	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 ※受診券とマイナ保険証又は保険証又は資格確認書と特定健診個人票が必要	5月9日(金) 9時30分～11時 6月14日(土) 7月13日(日)

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の対象者、生活保護・市民税非課税世帯の方は受診の際に証明書等の提示・提出により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。

・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、検診日の予約が必要です。

※ 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)

春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
三先	4月17日(木)	三先公園	10時～11時30分
磯路、田中	4月20日(日)	磯路中央公園	12時30分～16時
弁天	4月27日(日)	弁天小学校	10時～12時 13時～16時
池島、八幡屋、港晴	5月3日(土・祝)	八幡屋商店街 みなと通り側出入口	10時～16時
築港	5月14日(水)	築港交差点	
市岡、南市岡	5月20日(火)	港区保健福祉センター	14時～16時
波除	5月23日(金)	5月号でお知らせします	

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