



健康

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。皆様のご協力をお願いします。

池島、八幡屋、港晴地域
日時 5月3日(土) 10時～16時(昼続行)
場所 八幡屋商店街みなと通り側出入口

築港地域
日時 5月14日(水) 10時～16時(昼続行)
場所 築港交差点

市岡、南市岡地域
日時 5月20日(火) 14時～16時
場所 港区保健福祉センター

波除地域
日時 5月23日(金) 14時～16時
場所 JR弁天町駅前



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

精神科医による相談

無料
要申込

こころの変調に気づいたら専門家に相談してみませんか?ご家族や支援者からの対応の仕方の相談も可能です。

日時 5月2日(金) 13時30分～
5月22日(木) 14時～
場所 区役所3階 相談室



酒害教室

無料

お酒の飲み方に問題を抱え回復を目指している方やその家族・支援者などが、アルコール関連問題について正しい知識と理解を深め回復をめざす教室です。どうぞお気軽にご参加ください。

日時 毎月第4月曜日(5月26日)
10時～12時
場所 区役所2階集団検診室
内容 専門医によるお話や当事者体験談等



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
大腸がん(免疫便潜血検査)	40歳以上	300円	5月9日(金) 9時30分～10時30分 5月24日(土) 13時30分～14時30分 6月14日(土) 9時30分～10時30分 13時30分～14時30分
要予約 肺がん(胸部X線検査) (喀痰検査)		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) 9時30分～10時30分
乳がん(マンモグラフィ検査)		1,500円 ※喀痰検査は50歳以上	5月24日(土) 13時30分～14時30分 6月14日(土) 13時30分～14時30分 7月13日(日)
骨粗しょう症検診	18歳以上	無料	5月24日(土) 13時30分～14時30分 6月14日(土) 13時30分～14時30分
結核健診	15歳以上	無料	5月15日(木) 10時～11時 6月2日(月) 14時～15時
歯科健康相談		無料	5月9日(金) 9時30分～10時30分 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証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) 9時30分～11時 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。後期高齢者医療被保険者証・高齢受給者証の対象者、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。
- ※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)。
- 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事ができます。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。

健康通信

たばこの害 改めて考えてみませんか?



5月31日は世界禁煙デーです。

この機会に喫煙による健康への影響を知り、禁煙に取り組んでみましょう。

たばこの害、禁煙の利点について

たばこには、ニコチン・タール・一酸化炭素などの有害物質が多く含まれています。有害物質を吸い込むことで、肺がんだけでなく、他の部位のがん、心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患、喘息やCOPDという肺の病気など、さまざまな病気にかかるリスクを高めます。しかし、禁煙することでこれらの病気の発症リスクを減少させることができ、禁煙を10～15年間継続することで、非喫煙者のリスクと同じレベルにまで下がることが報告されています。

受動喫煙を避けましょう

喫煙者が直接吸い込む主流煙よりも、たばこの先から立ち上る副流煙の方が、有害成分を多く含んでいます。そのため、非喫煙者でも、受動喫煙により肺がん・脳卒中などの病気にかかる危険性が高くなります。

禁煙サポートとして、
今なら期間限定で

「おおさか
チャチャッと卒煙



禁煙を始めて2、3日目は、「ニコチン切れ」による身体のだるさや、イライラなどのピークと言われています。チャチャッと卒煙で禁煙補助薬を利用したり専門家のサポートを受けたりすることで、つらい禁煙を少しでも楽にしましょう。

※対象者には条件があります。※詳細はホームページをご覧ください。

保健福祉センターでも相談をお伺いしています。お気軽にご相談ください。

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

2024年7月～2025年4月に掲載した

健康レシピ

港区役所のホームページから閲覧できます!





ぜひ作ってみてください