

健康

生活習慣病予防教室 参加者募集!

要申込

先着順

生活習慣病を予防するための講話付き調理実習です。
健康に興味がある方はぜひご参加ください。

日時

10月29日(水) 10時30分～13時

場所

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

持ち物

エプロン

定員

17名(先着順)

費用

500円(材料費)

申込

電話・来庁

申込期間

9月5日(金)～10月22日(水)

共催

港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

- 献立
- ごはん

●はんぺん入り肉団子のうま煮

●だいこんとにんじんのごま酢あえ

●かぼちゃの塩バター

問合せ

保健福祉課(保健衛生)

☎6576-9882

FAX6572-9514

健康レシピ

生春巻き



お好きな具材を巻いてみんなで楽しめる生春巻きを作ってみませんか？
今回はバンバンジー風の生春巻きをご紹介します。

材料(2人分)

鶏むね肉……………100g

酒……………大さじ1

レタス……………2～3枚

ミニトマト……………4個

きゅうり……………1本

ライスペーパー…4枚

★ごま……………大さじ2

★砂糖……………大さじ1

★みそ……………大さじ2

★みりん……………大さじ1

★しょうゆ……………大さじ1/2

★ごま油……………小さじ1

1

鍋に水、酒を入れ、鶏むね肉を茹でる。火が通ったら水気を取り、好みの細さに割く。

2

レタスは長細くちぎる。ミニトマトは5mmくらいの厚さの輪切りにする。きゅうりはせん切りにする。

3

ボウルに★を入れてたれを作る。

4

ライスペーパーが入る大きさのお皿に水を張り、ライスペーパーを浸す。軟らかくなれば、具材をライスペーパーに並べて巻く。

5

お皿に盛り付け、たれをつけて食べましょう。

港区的ホームページから閲覧できます▶



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～

保健福祉課(保健衛生)

☎6576-9882

FAX6572-9514

歯周病検診を実施しています

下記の期間に生まれた方が対象です※勤務先等で同程度の検診を受診できる方及び歯周病治療中の方は除く

今年度満年齢	期 間
70歳	昭和30年4月1日～昭和31年3月31日
65歳	昭和35年4月1日～昭和36年3月31日
60歳	昭和40年4月1日～昭和41年3月31日
55歳	昭和45年4月1日～昭和46年3月31日
50歳	昭和50年4月1日～昭和51年3月31日
45歳	昭和55年4月1日～昭和56年3月31日
40歳	昭和60年4月1日～昭和61年3月31日
35歳	平成2年4月1日～平成3年3月31日
30歳	平成7年4月1日～平成8年3月31日
25歳	平成12年4月1日～平成13年3月31日
20歳	平成17年4月1日～平成18年3月31日

内容

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)

申込

市内歯周病検診取扱歯科医療機関へ電話予約

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)

問合せ

保健福祉課(保健衛生)

☎6576-9882

FAX6572-9514

けんこう

ココロとカラダの健港講座 参加者募集! ～全7回コース♪～

無料

要申込

先着順

いつまでも元気でいきいきとした生活が送れるように、生活習慣病・介護予防など健康づくりについて学びましょう!

	実施日	内容	担当・講師名
第1回	10月2日(木) 13時30分～15時30分	開講式/港区の健康状況を知っていますか? 生活習慣病について知って予防しよう!	保健師 医師
第2回	10月17日(金) 10時～12時	減塩食を作って食べよう	栄養士 桜栄会
★第3回	10月23日(木) 10時～12時	いきいき百歳体操を体験してみよう	健康運動指導士
★第4回	10月30日(木) 13時30分～15時30分	健康(健口)づくりで、免疫力アップ かみかみ百歳体操	歯科衛生士
★第5回	11月10日(月) 10時～12時	しゃきしゃき百歳体操について(認知症予防) eスポーツをやってみよう	健康運動指導士
第6回	11月14日(金) 10時～12時	大人の肌ケア&身だしなみ講座 ～お出かけしたくなるスキンケア～	すこやかパートナー
第7回	11月27日(木) 10時～12時	学んだことを地域での活動に活かしましょう! ～地域での活動の場について～/閉講式	のぞみ会/すみれ会/社会福祉協議会/ファミリーサポートセンター

無料!

場所

港区役所2階 集団検診室

定員

25名(先着順)

問合せ

保健福祉課(地域保健活動)

申込

9月24日(水)までに右記へお電話・来所にてお申込みください

☎6576-9968

FAX6572-9514

5回以上出席の方には講座の修了証をお渡しします!★マークの講座は百歳体操サポーター講座を兼ねています。★第3回～第5回のうち2回以上の出席で百歳体操サポーター修了証をお渡しします!

健康通信

結核は昔の病気ではありません!!
9月24日～9月30日は結核予防週間です。

結核って昔の病気だと思いませんか?

結核は今もわたしたちのすぐそばにある病気です。
大阪市は全国や大阪府と比較して結核罹患率(1年間に結核を発病した人が10万人あたりでどのくらいいたか)が高いです。あなたの周りにも、まだ気づいていないだけで結核にかかっている人がいるかもしれません。

意外と身近にいる!?

結核は咳やくしゃみで飛び散る飛沫感染だけでなく、密閉された室内等で身近に漂っている空気を吸い込んで感染する空気感染をすることもあります。周りの方で次のような症状の方はいませんか?

☐2週間以上咳・痰が続く

☐熱が続く

☐体がだるい

☐食欲がない(体重が減る)

健診で早期発見を!

結核は早期発見・早期治療で治る病気です。
大阪市でも毎年感染が確認される結核患者さんのうち、5～10%は健診で発見されています。
区役所では月1回無料で結核健診を実施しています。(対象:学校や職場で健診を受ける機会のない15歳以上の方)

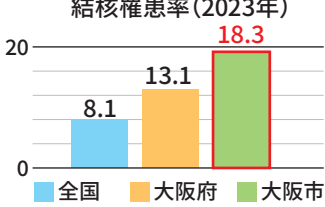
「自分は元気だから大丈夫」と思わずに年に1度は健康診断を受けましょう。

問合せ

保健福祉課(地域保健活動)

☎6576-9968

結核罹患率(2023年)



地域	罹患率
全国	8.1
大阪府	13.1
大阪市	18.3

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

FAX6572-9514

種類	対象	費用	日時
要予約	大腸がん(免疫便潜血検査)	300円	9月15日(月・祝) 13時30分～14時30分 9月25日(木) 9時30分～10時30分 10月7日(火)
	肺がん(胸部X線検査) かくたん (喀痰検査)	無料 ※喀痰検査は400円	9月15日(月・祝) 13時30分～14時30分 10月7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	9月25日(木) 9時30分～10時30分 10月15日(水) 18時30分～19時30分 11月2日(日) 13時30分～14時30分
	骨粗しょう症検診	無料	9月25日(木) 9時30分～10時30分 10月15日(水) 18時30分～19時30分 11月2日(日) 13時30分～14時30分
結核健診	15歳以上	無料	9月29日(月) 10時～11時 10月14日(火) 13時30分～14時30分
歯科健康相談		無料	9月25日(木) 9時30分～10時30分 10月7日(火)
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	9月15日(月・祝) 13時30分～15時 10月7日(火) 9時30分～11時 11月2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

精神科医による相談

日時

9月25日(木)14時～10月3日(金)14時～

場所

区役所3階 相談室

要申込

保健福祉課(地域保健活動)

☎6576-9968

☎6572-9514

健康

酒害教室

日時

毎月第4月曜日(9月22日) 10時～12時

場所

区役所2階集団検診室

問合せ

保健福祉課(地域保健活動)

☎6576-9968

☎6572-9514

3