



健康

インフルエンザ予防接種及び 新型コロナ予防接種のお知らせ

期間	令和8年1月31日(土)まで
場所	委託医療機関
対象	●接種当日に65歳以上の市民の方 ●接種当日に60歳～64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能や免疫機能により自己の日常生活が極度に制限される程度の障がい(身体障がい者手帳1級相当)を有する市民の方
接種回数	1回
費用	インフルエンザ 1,500円 新型コロナ 8,000円 ※生活保護受給者および市民税非課税世帯の方は、接種当日に確認できる書類をご持参いただくと無料になります。 【生活保護受給者】保護決定通知書等 【非課税世帯の方】介護保険料決定通知書(保険料段階が1～4段階に限る)等 ※委託医療機関へ電話などでお申込みください

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

第22回 みなとこころの講座

無料
申込不要

こころを癒す音楽、ためになるお話、障がい者アーティストによる絵画展も同時開催

日時	12月6日(土) 13時30分～16時(13時受付開始)
場所	港区民センター 7階ホール
内容	ひきこもりの兆候とその対応について
講師	しょうのメンタルクリニック 院長 生野 宏和先生
定員	150名

問合せ	港区社会福祉協議会地域支援担当 ☎ 6575-1212 FAX 6575-1025 minatokushakyo@zeus.eonet.ne.jp
-----	---

健康レシピ

さつまいもプリン

やさしい甘さのなめらかプリンです。

材料(5～6個分)



さつまいも	200g
牛乳	250ml
砂糖	60g
卵	2個
バニラエッセンス	少々
ホイップクリーム	適量
黒ごま	適量
ゆでさつまいも	適量(5mm角)

- ① さつまいもは両端を少し切り落とし、2cm幅に切って、厚めに皮をむく。水にさらして水気を切る。
- ② さつまいもを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけてやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。(500Wで7～8分程度)
- ③ ミキサーにさつまいも、牛乳、砂糖、卵、バニラエッセンスを入れ、なめらかになるまで攪拌し、濾す。
- ④ プリン液をココットに注ぎ入れ、1つずつアルミホイルをかぶせる。
- ⑤ 鍋にココットの半分くらいの高さの水を入れ、ココットを並べる。中火で3～4分加熱後、弱火で30分ほど加熱し、プリンが固まれば鍋から取り出し冷ます。
- ⑥ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、お好みでホイップクリーム、黒ごま、ゆでさつまいもをトッピングする。

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

港区の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～
問合せ	保健福祉課(保健衛生) ☎ 6576-9882 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 ※喀痰検査は50歳以上	300円	11月2日(日) 9時30分～10時30分 13時30分～14時30分 12月6日(土) 13時30分～14時30分 12月15日(月) 9時30分～10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	12月6日(土) 13時30分～14時30分 3月2日(月) 9時30分～10時30分
乳がん(マンモグラフィ検査)		1,500円	12月15日(月) 1月15日(木) 9時30分～10時30分 2月5日(木)
骨粗しょう症検診		無料	
結核健診 予約不要	15歳以上	無料	11月11日(火) 14時～15時 12月1日(月)
歯科健康相談 予約不要		無料	12月15日(月) 1月15日(木) 9時30分～10時30分
特定健康診査 ※ 予約不要	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	11月2日(日) 9時30分～11時 12月6日(土) 13時30分～15時 3月2日(月) 9時30分～11時

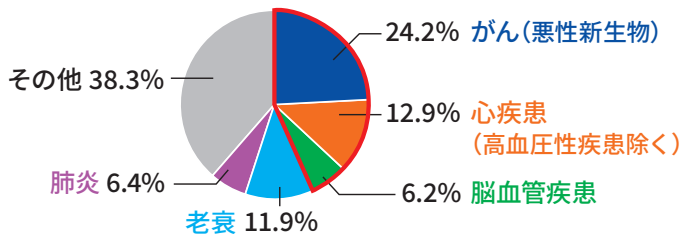
- 検診受診にあたり配慮が必要な方は事前にご連絡ください。
がん検診は、取扱医療機関でも受診できます。後期高齢者医療被保険者証・高齢受給者証の対象者、生活保護・市民税非課税世帯の方は受診の際に証明書等の提示・提出により費用が無料になりますので、当日ご持参ください。詳しくはお問い合わせください。
※特定健診は、取扱医療機関でも受診できます(この場合は予約必要)。
- 大腸がん検診のみ受診の場合、検査キットを申込みいただきましたら、複数の検診日から選択して受診していただく事ができます。この場合、検診日の予約は不要です(検査キットの申込みは必要)。肺がん検診、乳がん検診と大腸がん検診を同時受診される場合は、検診日の予約が必要です。

健康通信

健康は日々の積み重ね、見直そう!生活習慣

生活習慣病とは、過食・運動不足・喫煙・過度な飲酒等、不適切な生活習慣が大きな要因となって発症すると言われている疾患の総称です。不適切な生活習慣によって内臓脂肪が増加すると、内臓脂肪が糖や脂質の代謝、血管へ悪影響を及ぼし、高血糖、高血圧、脂質異常を引き起こします。それらを放置し続けると、心疾患、脳血管疾患、糖尿病(進行すれば神経障がい、腎不全、網膜症)となる可能性があります。

令和5年 港区 死因別割合



令和5年の港区
死因別割合は約4割が
生活習慣病と関連がある疾患
でした!



出典:大阪市ホームページ

今の暮らしを長く続けていくために、健康アクションを取り入れてみませんか?

- ① 食事
1日の食事で主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせましょう。
炭酸水や甘いジュースからお茶やお水に変えましょう。
- ② 身体活動
自分の歩数を確認して目標を決めましょう。
座っている時間が長くなりすぎないように注意して身体を動かしましょう。
- ③ 睡眠
睡眠時間を十分に確保しましょう。
睡眠で休養が取れている感覚を得ましょう。
- ④ 禁煙
今日から禁煙にチャレンジしましょう。
- ⑤ 年1回健康診断を受けましょう

電話でもご相談ください。 問合せ 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968

今日から変わる!正しいカラダの 使い方とウォーキング講座

無料
要申込
先着順

自分のカラダを正しく使っているか意識したことはありますか? 疲れにくいカラダの使い方、運動の効果を高めるカラダの使い方について一緒に学びませんか?

日時	11月28日(金) 10時～12時
場所	港近隣センター～八幡屋公園
内容	正しい身体の使い方、ウォーキング実技(約2km歩きます) ※雨の場合は港近隣センター内での体操になります。
対象	港区在住・在勤されている方、生活習慣を改善したい方
講師	健康運動指導士
定員	先着30名
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル
申込	11月20日(木)までに お電話でお申し込みください



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



図書館

図書展示「港区を歩いてみよう展」

期間	12月17日(水)まで
場所	区画整理記念スペース(港図書館内)
内容	魅力あふれる港区や周辺のスポットを紹介する資料を展示します。

多文化にふれる えほんのひろば @港図書館

申込不要

いろんな国の言葉で書かれた絵本を見て、いろんな国の文化にふれてみましょう。おはなし会やワークショップもおこないます。

日時	11月16日(日) 10時30分～16時30分
対象	どなたでも

問合せ	大阪市立港図書館(磯路1-7-17) ☎ 6576-2346 FAX 6571-7915
-----	---

