



健康

～調理の工夫で食品ロスを減らす～ おやこクッキング 参加者募集

無料
要申込
先着順

日時 12月25日(木)、26日(金) 10時30分～12時30分
場所 港区役所2階 集団検診室・栄養指導室
内容 お話とクッキング
対象 区内在住の小学生とその保護者
※保護者1人に対して小学生2人まで申し込み可能
定員 各日9組(先着順) **持ち物** エプロン **おかわりっ!**
申込 電話、来庁
申込期間 12月5日(金)～18日(木)
共催 港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)
西部環境事業センター



献立

・ポテサラサンド
・オニオンスープ



減塩みそづくり講習会 参加者募集

要申込
先着順

自分で大豆をこねて、みそを手作りませんか？
希望者にはご自宅ですべて飲んでいる味噌汁の塩分濃度の測定も行います！

日時 1月29日(木) 10時～12時または14時～16時
場所 区役所2階 栄養指導室
内容 講話「今日からはじめる減塩生活」
実習「みそづくり」 **だしがらレシビをプレゼント**
対象 区内在住の方 **定員** 各12名(先着順)
費用 3,500円(みそ5kg分)
持ち物 マスク、割烹着またはエプロン、手拭き用タオル、
ご家庭の味噌汁50ml程度
申込 電話、来庁
申込期間 12月5日(金)～26日(金)
共催 港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)



問合せ

保健福祉課(保健衛生) ☎ 6576-9882 FAX 6572-9514



健康レシビ



いわし缶と冬野菜の にゅうめん

冬の寒い日にあたたかに
にゅうめんはいかがですか。
しょうがとねぎを使って体
がぽかぽかになります。

材料(2人分)

そうめん……………2束
白菜……………2枚
長ねぎ……………1本
しいたけ……………2枚
いわし缶(水煮)……1缶
卵……………2個
★水……………400ml
★白だし……………30ml
★しょうが……………8g
黒酢……………小さじ2
水溶き片栗粉……………小さじ2
(片栗粉……………小さじ2
水……………小さじ2
こしょう……………少々
梅干し……………1個
青ねぎ……………4g

- 1 そうめんを鍋で茹で、流水でぬめりをとり、器に盛る。
- 2 白菜は小さめのざく切り、長ねぎは斜め薄切り、しいたけは薄切り、しょうがはみじん切りにする。卵は溶いておく。梅干しをほぐしておく。青ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋に★を入れて中火にかけ、煮立たせる。
- 4 白菜、長ねぎ、しいたけを加えて3分ほど煮る。汁気をきったいわし缶を加え、ひと煮立ちさせる。
- 5 4の具だけをそうめんの上に盛る。鍋に残ったつゆに黒酢を加え混ぜ、水溶き片栗粉を加える。
- 6 ところみがつくまで混ぜながら加熱し、小さく沸騰している状態で溶き卵を流し入れ、こしょうを加える。
- 7 5の器に6をかけ、青ねぎと梅干しをのせる。

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～
大阪公立大学 生活科学部
食栄養学科実習生

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
要予約	大腸がん(免疫便潜血検査)	300円	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 令和8年1月15日(木)
	肺がん(胸部X線検査)(喀痰検査)	無料 ※喀痰検査は400円	令和8年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) 令和8年1月15日(木) 9時30分～10時30分 令和8年2月5日(木)
	骨粗しょう症検診	無料	
結核健診	15歳以上	無料	12月1日(月) 14時～15時 令和8年1月9日(金) 10時～11時
歯科健康相談		無料	12月15日(月) 9時30分～10時30分 令和8年1月15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	12月6日(土) 13時30分～15時 令和8年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

お酒の飲みすぎに注意! ～上手に付き合おう～

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えるほど上昇することがわかっています。厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量)を、男性では40g以上、女性では20g以上としています。飲み過ぎは、身体や生活に及ぼすことがあります。適切な飲酒量について理解を深め、お酒との付き合い方を見直してみましょう。そして、今あなたにできるところから少しずつ始めてみましょう。

純アルコール量20gってどのくらい?



アルコール問題のご相談は

大阪市こころの健康センター 依存症相談専用電話 ☎ 6922-3475
港区保健福祉センター 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968

歯周病検診を実施しています

対象 20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方(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

検査項目 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)
受診方法 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 FAX 6572-9514

港区歯科医師会より

歯周病は、糖尿病や心疾患など全身の健康に大きな影響を及ぼすことがあります。歯周病は気付かぬうちに進行する病気です。若いころから歯科医院で定期的にお口のチェックをすることが必要です。この機会にぜひ検診を受けましょう!

地域生活向上教室

統合失調症を中心とする精神障がい者の方が、社会生活に必要な健康管理やコミュニケーションスキルを身につけ、地域で自分らしく安定した生活ができることを目的として実施しています。

日時 毎月第2木曜日 9時30分～11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)
内容 ミーティング・レクリエーション・料理・生活技能訓練(SST)など
対象 統合失調症を中心とする精神疾患があり、定期的に通院している方
申込 初めての方、参加希望の方は事前にご連絡ください



問合せ

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