

【お詫びと訂正】 広報みなと12月号掲載内容について

12ページ「てるてるだより」に掲載しました内容について、つぎのとおり誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

(誤) **カンボジア**やネパールから来て2週間ほどの若者たちが  
(正) **バングラデシュ**やネパールから来て2週間ほどの若者たちが

問合せ 総務課(総合政策) ☎ 6576-9683 FAX 6572-9511

健康

酒害教室

申込不要

お酒の飲み方に問題を抱え回復をめざ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(1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

年に一度は受けましょう  
「大阪市健康診査」

無料

申込期限が迫っています。お早目にお申し込みください。

対象 40歳以上のお大市民の方で、申請時および受診時に生活保護又は中国残留邦人支援給付を受給中の方  
申込期限 2月13日(金)  
申込方法 港区役所3階34番窓口で「申込書兼同意書」を提出  
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」「医療機関名簿」を送付しますので、医療機関に直接予約をしてから受診してください



骨太クッキング 参加者募集!

要申込  
先着順

カルシウムの上手な取り方の講話とおすすめ料理の調理実習をします。

日時 2月26日(木) 10時30分～13時  
場所 港区役所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  
定員 17名(先着順)  
費用 500円(材料費)  
持ち物 エプロン  
申込 電話・来庁  
申込期間 1月7日(水)～2月19日(木)  
共催 港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)



献立

・ごはん ・ツナと小松菜の豆腐チャンプルー  
・みそ汁 ・じゃがいもチヂミ



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

各種健康診査

開催会場 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	1月15日(木) 9時30分～10時30分 2月5日(木) 9時30分～10時30分 2月22日(日) 13時30分～14時30分
	肺がん(胸部X線検査)(喀痰検査)	無料 ※喀痰検査は400円	3月2日(月) 9時30分～10時30分 ※今年度最終
	乳がん(マンモグラフィ検査)	1,500円	1月15日(木) 9時30分～10時30分 2月5日(木) 9時30分～10時30分 2月22日(日) 13時30分～14時30分
	骨粗しょう症検診	無料	2月22日(日) 13時30分～14時30分
結核健診	15歳以上	無料	1月9日(金) 10時～11時 2月9日(月) 10時～11時
歯科健康相談		無料	1月15日(木) 9時30分～10時30分 2月5日(木) 9時30分～10時30分
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資格確認証書と特定健診個人票が必要	3月2日(月) 9時30分～11時 ※今年度最終

- 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

冬は感染症の季節です

～手洗い・マスク・咳エチケットで冬の健康を守りましょう～

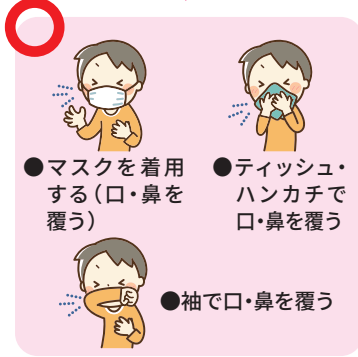
冬場は気温の低下や空気が乾燥することで、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。これらの感染症は咳やくしゃみによる飛沫感染、手指や接触物を介した接触感染によって広がります。そのため、日常生活の中での予防対策が大切になります。



予防方法

- 1 手洗いをこまめに行いましょう
- 2 外出時や人混みではマスクを着用するようにしましょう
- 3 定期的に部屋の換気を行い、加湿を心がけ乾燥を防ぎましょう
- 4 バランスの良い食事と十分な睡眠で体調を整え、免疫力を高めましょう
- 5 体調不良の際には、早めに医療機関を受診するようにしましょう

3つの咳エチケット



電車や職場、学校など人が集まる場所では特に気をつけましょう。



出典:厚生労働省HPより

問合せ 港区保健福祉センター 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968

健康レシピ



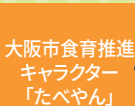
カレーピラフ

ミックスベジタブルと炊飯器を使えば簡単に出来上がるのでおすすめです。

材料(3人分)

米……………2合 ★顆粒コンソメ……………7g  
玉ねぎ……………1/4玉 ★カレー粉……………5g  
ミックスベジタブル……………65g ★バター……………8g  
ウインナー……………4本 ★こしょう……………少々

- 1 米は洗う。
- 2 玉ねぎはみじん切り、ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- 3 炊飯器に米を入れ、目盛りまで水を加える。玉ねぎ、ミックスベジタブル、ウインナー、★を加えて炊飯する。
- 4 炊きあがれば器に盛り付けて出来上がり。



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



図書館

絵本の会みなと  
どようびのおはなし会

先着順  
申込不要

いろんな絵本の読み聞かせや楽しい手遊びなどをします。

日時 1月17日(土) 14時～15時(開場13時50分)  
対象 小学生、幼児と保護者、絵本に興味のある大人の方  
申込 当日先着順

港子ども劇場 冬のこども会

先着順  
申込不要

大きな絵本の読み聞かせや、紙皿や新聞紙を使った遊びなど、楽しいおたのしみ会を開催します。

日時 1月24日(土) 10時30分～11時30分(開場10時20分)  
対象 どなたでも 申込 当日先着順

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

