



## 健康

受けない定期予防接種は  
ありませんか?



予防接種は遅らせず、予定どおり受けましょう。

●高齢者用肺炎球菌予防接種

**対象** 過去に同ワクチンを接種したことがない市民の方で、接種当日に65歳の方及び機能障がい※を有する60歳以上65歳未満の市民の方  
※詳細はお問合せください

**助成回数** 1回(4,300円)  
(対象の方で、生活保護受給者・市民税非課税世帯は無料)

●帯状疱疹予防接種

**対象** 過去に同ワクチンを接種したことがない(過去に組換えワクチンを1回受けた方は、残り1回のみ助成の対象)市民の方で、令和7年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方(令和7年度に限り101歳以上も対象)及び機能障がい※を有する60歳以上65歳未満の市民の方  
※詳細はお問合せください

**助成回数** 生ワクチン1回(4,500円)、  
組換えワクチン2回(11,000円/1回)  
(対象の方で、生活保護受給者・市民税非課税世帯は無料)

●麻しん・風しん混合(MR)ワクチン2期 無料

**対象** 平成31年4月2日から令和2年4月1日生まれの方  
**期間** 小学校就学前の1年間 **接種回数** 1回

麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)の供給が不安定になっている状況により、大阪市では國の方針に基づき接種対象期間を2年延長しています。  
対象者につきましては、お問い合わせ、又は右記ホームページをご覧ください。▶

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

## 図書館

紙芝居一座せんの風  
かみしばいをたのしもう!

先着順  
申込不要

「紙芝居一座せんの風」のみなさんが楽しい紙芝居を上演します。

**日時** 2月7日(土) 14時30分～15時(開場14時20分)  
**対象** どなたでも **申込** 当日先着順

## 港高校図書委員おすすめ本展

図書委員のみなさんがおすすめする本を展示しています。

**日時** 3月31日(火)まで

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

「広報みなと」に  
広告掲載しませんか?



**申込期間** 2月2日(月)～27日(金)  
※令和8年4月号のお申込みは  
2月10日(火)までです

毎月5万部を発行し、区内の全世帯・事業所に配布する地域密着型の広報紙です。  
年間契約や2枚以上のお申込み大歓迎! 継続割引や枚数割引もありますので、ぜひお申込みください! 詳しくは、ホームページをご覧ください。▶

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

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) ※喀痰検査は50歳以上	300円	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 3月2日(月)※ 9時30分～10時30分
	肺がん かくたん (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
	乳がん(マンモグラフィ検査)	1,500円	2月22日(日) 13時30分～14時30分
骨粗しょう症検診	18歳以上	無料	3月3日(火)※ 18時30分～19時30分
結核健診 予約不要	15歳以上	無料	2月9日(月) 3月5日(木)※ 10時～11時
歯科健康相談 予約不要		無料	2月5日(木) 3月2日(月)※ 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	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。

※今年度最終

## 健康通信

## 良質な睡眠で健康に!

2月は寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなる時期です。年度末に向けて何かと慌ただしくなるこの季節、疲れやストレスが溜まっていますか? 健康を保つためには、日々の休養と良質な睡眠が大切です。

個人差はありますが、成人の適正な睡眠時間は6～8時間と考えられています。休日の「寝だめ」では、実際に睡眠時間を「ためる」ことはできませんので、平日も睡眠時間を確保しましょう。また、睡眠休養感向上させることも重要です。

## 睡眠の質を高めるポイント

- 毎日同じ時間に起きる
- 日中にできるだけ日光を浴び、体内時計を調節する
- 日中に外出、運動をする
- 就寝の約1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入る
- 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝る
- リラックスできる寝衣・寝具で眠る
- カフェインの摂取量は1日400mg(コーヒーを700cc程度)までにする
- 晩酌での深酒や、眠るためにお酒を飲むこと(寝酒)はしない

健康について、気になることは保健師にご相談ください。

参考:睡眠対策 厚生労働省

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 FAX 6572-9514

### 健康レシピ

**洋風茶碗蒸し**

いつもと違う茶碗蒸しを作ってみませんか?

材料(2人分)

卵 ..... 1個 ミニトマト ..... 2個  
牛乳 ..... 70ml ブロッコリー ..... 30g  
ウイナー ..... 1本 顆粒コンソメ ..... 小さじ1/2

- 1 ウィナーは1cm幅に切る。ミニトマトは半分に切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルに卵を溶き、牛乳を加え、ざるで濾す。
- 3 ②に顆粒コンソメを加え混ぜる。
- 4 耐熱容器にウイナー、ミニトマト、ブロッコリーを入れ④を注ぐ。アルミホイルで蓋をする。
- 5 蒸し器に④を入れ蓋をして20分程度蒸す。
- 6 茶碗蒸しが固まれば、出来上がり。



令和7年度『認知症学ぼう会』  
オーラルフレイルを知っていますか?  
歯から始める認知症対策

無料  
要申込  
先着順

日時 2月25日(水) 14時～15時30分  
(受付開始13時30分～)

場所	受講方法	定員
①港区医師会館 (磯路3-19-4)	対面受講	30名
②港区近隣センター	オンライン受講	70名
③オンライン受講(Zoom) ※機器や通信環境は個人でご準備ください		

- 内容 歯科と認知症の関係について学ぶ  
講師 平尾 清司先生(ひらお歯科医院院長)  
申込 ●二次元コードで申込  
二次元コードを読み込み、  
申込フォームから送信してください▶  
●電話で申込 ☎ 06-6536-8198  
(担当:西山・米澤・尾田)  
申込締切 2月18日(水)※受講方法①②は、定員数を満たした時点で受付終了とさせていただきます。

主催 大阪市港区医師会 共催 大阪市港区認知症連絡会

問合せ みなとオレンジチーム ☎ 6536-8198