



健康

受けてい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)

●带状疱疹予防接種

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回分のみ助成の対象)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、大阪市では国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枠以上のお申込み大歓迎！継続割引や枠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)	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(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 3月3日(火)※ 18時30分～19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 3月3日(火)※ 18時30分～19時30分
結核健診	予約不要	無料	2月9日(月) 10時～11時 3月5日(木)※
歯科健康相談	予約不要	無料	2月5日(木) 9時30分～10時30分 3月2日(月)※
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

※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



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せんか？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、睡眠休養感を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
ウインナー……1本 顆粒コンソメ……………小さじ1/2

- ① ウインナーは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 耐熱容器にウインナー、ミニトマト、ブロッコリーを入れ③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。

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

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 ひらお せいじ 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

相談

ひとりで悩まないで、**まずはご相談を** 仕事や生活などの生活課題について、相談支援員が寄り添い、一緒に解決の方法を探します。
生活保護について 生活に困った方に、困窮の程度に応じて必要な保護を行います。申請手続きなど詳細は右記へご相談ください。

問合せ

くらしのサポートコーナー(区役所内2階)

☎ 6576-9897 FAX 6571-7493

問合せ

保健福祉課(生活支援担当)

☎ 6576-9873 FAX 6571-7493