



健康

弁天町ユース保健室

無料
申込不要

予約不要・無料で直接相談が出来ます。
からだのこと、こころのこと、人間関係のことなどを保健師・心理士などの専門家に相談ができます。

日時 3月10日(火)、24日(火) 16時～19時
場所 みなとラウンジ(磯路1-7-17 交流会館3階)
対象 10代から20代の悩みを抱える方

問合せ 保健福祉課(子育て支援室)
☎ 6576-9856 FAX 6572-9514

思春期関連問題相談

要申込

思春期に関する問題で、対人関係・ひきこもり・摂食障害について、または思春期の子どもにどのように接すればよいかなどについて悩んでいる方は、ご相談ください。また大阪市こころの健康センターでの精神科医による専門相談の予約を受け付けています。

『防災力と体力を同時にアップ!』
～日常生活にウォーキングを取り入れよう～

無料
要申込
先着順

日時 3月18日(水) 10時～12時
場所 港近隣センター(2階 講堂)
内容 ●災害に対する備えについての講座
●自力で避難するための体力づくり講座と実践
講師 防災アドバイザー、健康運動指導士
定員 先着20名
対象 港区在住・在勤されている方、運動習慣を身につけたい方
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル
申込 3月16日(月)までにお電話でお申し込みください



精神科医による相談

要申込

こころの変調に気づいたら専門家に相談してみませんか?ご家族や支援者からの対応の仕方の相談も可能です。

日時 3月6日(金)、26日(木) 14時～
場所 区役所3階 相談室



酒害教室

申込不要

日時 毎月第4月曜(3月23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

健康通信

がんになるリスクを減らしましょう

日本国内の死因の1位はがんで、2人に1人が一生のうち一度はがんになるというデータがあります。日本人のがん予防の研究からは、がんと生活習慣・環境には深い関わりがみられています。下にある予防法の5つの生活習慣の要因すべてに配慮した生活習慣を実践する人は、がんになるリスクが低くなる推計が示されています。ご自身の生活習慣を見直してみましょう。

日本人のためのがん予防法(5+1)

<p>禁煙</p>	<p>たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。</p> <p>目標 たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙を避けましょう。</p>
<p>節酒</p>	<p>飲むなら、節度のある飲酒をする。</p> <p>目標 飲む場合はアルコール換算で1日あたり約23g程度まで(日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならグラス2杯程度)。</p>
<p>食生活</p>	<p>バランスよく栄養をとる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●塩辛いもの、食塩の摂取は最小限にする。 ●野菜や果物不足にならない。 ●飲食物を熱い状態でとらない。 <p>目標 食塩は1日あたり男性 7.5g未満、女性 6.5g未満、特に、高塩分食品(たとえば塩辛、練りうになど)は週に1回未満に控えましょう。</p>
<p>身体活動</p>	<p>日常生活を活動的に。</p> <p>目標 たとえば、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。</p>
<p>適正体重</p>	<p>適正な範囲内をめざそう。</p> <p>目標 中高年期男性の適正なBMI値(Body Mass Index:肥満度)は21～27、中高年期女性では21～25です。この範囲内になるように体重を管理しましょう。</p>
<p>感染</p>	<p>目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療を受ける。 ● ピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討する。 ● 該当する年齢の人は、子宮頸がんワクチンの定期接種を受ける。 <p>◆ 市内取扱医療機関で、一度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう(詳しくは8面へ)。感染している場合は専門医に相談し、特にC型肝炎の場合は積極的に治療を受けましょう。</p> <p>◆ 機会があればピロリ菌の検査を受けましょう。定期的に胃がんの検診を受けるとともに、除菌については利益と不利益を考え、うたえで主治医と相談して決めましょう。</p> <p>◆ 肝炎ウイルスやピロリ菌に感染している場合は、肝がんや胃がんに関係の深い生活習慣にも注意しましょう。</p> <p>◆ 子宮頸がんの検診を定期的に受け、該当する年齢の人は子宮頸がんワクチンの定期接種を受けましょう。</p>

(https://epi.ncc.go.jp/can_prev/93/) 2022年8月3日現在
出典:国立がん研究センターがん対策研究所「科学的根拠に基づくがん予防」

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

健康レシピ



チヂミ 好きな具材を入れて作ってみてください。

材料(4人分)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 小麦粉…………… 200g | にら…………… 1束 |
| 片栗粉…………… 50g | 玉ねぎ…………… 1個 |
| 卵…………… 1個 | 豚ひき肉…………… 200g |
| 水…………… 350ml | ごま油…………… 大さじ1 |
| 塩…………… 小さじ1/2 | ポン酢しょうゆ…………… 適量 |
| 顆粒だしの素…………… 小さじ1/2 | |

- ① にらは3cmの長さに切る。玉ねぎは長さ3cmの薄切りにする。
- ② ボウルに小麦粉、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ③ 別のボウルに溶きほぐした卵、水、塩、顆粒だしの素を加え、よく混ぜる。
- ④ ②に少しずつ③を加え、泡だて器でよく混ぜる。にら、玉ねぎ、豚ひき肉を加え、混ぜる。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、生地を焼く。片面が焼けたら裏返す。
- ⑥ 両面が焼けたら出来上がり。ポン酢しょうゆにつけて食べましょう。

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