

ここに掲載している事業等は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止・変更となる場合があります。開催状況は区ホームページ等でご確認ください。



お知らせ

区役所では、毎週金曜（祝日は除く）の時間外と毎月第4日曜に一部の窓口業務を行っています。
7月1・8・15・22・29日 8月5日の金曜日 17:30～19:00 7月24日(日) 9:00～17:30
問合せ 総務課(総務)5階54番 ☎6267-9625

各種健診・がん検診のお知らせ

ところ 保健福祉センター(久太郎町1-2-27)
問合せ 保健福祉課(運営)1階11番 ☎6267-9882 FAX 6267-0998

内容	とき	対象	費用
結核健診 (予約不要)	7月4日(月) 10:00～11:00	15歳以上	無料
大腸がん検診 (要予約)	7月17日(日) 9:30～10:30	40歳以上	300円
肺がん検診 (要予約)			無料(注1)
乳がん検診 (要予約)	8月21日(日) 9:30～10:30	40歳以上の女性	マンモグラフィ検査 1,500円(注2)
骨粗しょう症健診 (要予約)			18歳以上
歯科健康相談 (予約不要)	9月1日(木) 9:30～10:30	どなたでも	無料

注1：喀痰(かくたん)検査は400円が必要です。対象は50歳以上で喫煙指数600(1日のたばこ本数×喫煙年数)以上の方。
注2：保健福祉センターでは、国の指針に基づき「マンモグラフィのみ(単独法)」での検診です。視触診は実施しません。

特定健診 予約不要

とき 7月17日(日) 9:30～11:00
対象 大阪市国民健康保険ご加入の40～74歳の方、後期高齢者医療制度ご加入の方

*予約が必要な健診については、すでに予約終了している日程もありますのでご了承ください。
*区ホームページからも行政オンラインシステムにより予約できます。(右の二次元コードをご利用ください)
*乳がん検診実施日で、保育ボランティア付検診をご希望の方は事前にご相談ください。
*手話通訳者を希望される方は検診日の2週間前までにお申し込みください。



乳幼児健康診査		BCG予防接種(1回接種)
3歳児健診	対象者には、個別にお知らせをお届けします。	7月28日(木) 13:30～14:30
1歳6か月児健診		対象 生後5～8か月のお子さん
3か月児健診		*母子健康手帳・予防接種手帳・パスポートをご持参ください。 *12:45～整理券(番号札)を配付します。

各種無料相談のご案内

ところ 中央区役所(久太郎町1-2-27)
問合せ 総務課(総合企画)1階1番 ☎6267-9683 FAX 6264-8283

*ご利用者は大阪市内居住者に限ります。(定員あり・閉庁日実施なし)
*行政書士相談、社会保険労務士相談、不動産に関する相談は1階ロビーで行います。
*行政書士相談については、行政オンラインシステムでも予約できます。(7月1日から7月17日まで)右の二次元コードをご利用ください。



内容	説明	とき	受付	問合せ
法律相談(弁護士相談)(予約制)	土地・建物・金銭貸借・相続・離婚等	7月5・12・19・26日、8月2日の火曜日(13:00～17:00)相談時刻は予約時にお知らせします。	当日電話予約(9:00～先着順) ☎6267-9683	総務課(総合企画) ☎6267-9683
社会保険労務士相談	年金・労働問題等	7月13日(水) 13:00～16:00	当日窓口受付(15:00まで先着順)	
司法書士相談	登記・相続・贈与等	7月14日(木) 13:00～16:00		
土地家屋調査士相談	土地の測量・境界確認等	7月14日(木) 13:00～16:00		
行政書士相談	相続・遺言・帰化等	7月21日(木) 13:00～16:00		
不動産に関する相談	不動産の賃貸・売買等	8月25日(木) 13:00～16:00		
「コネクションズおおさか」出張相談(予約制)	就労・進学に関する相談(15～39歳)	7月13日(水) 14:00～17:00	前日18:00まで受付	コネクションズおおさか ☎6344-2660 FAX 6344-2677
専門医による精神保健福祉相談(予約制)	心の健康に関する相談	7月1日(金) 14:30～16:30 8月5日(金) 14:30～16:30	前日まで受付(先着順) 予約の際に相談内容をお伺いします。	保健福祉課(地域活動) ☎6267-9968

内容	とき	ところ	申込み	問合せ
日曜法律相談(予約制) 定員:16組	7月24日(日) 9:30～13:30	大正区(大正区千島2-7-95)	電話予約(先着順) 7月21日(木)・22日(金) 9:30～12:00 予約電話 ☎6208-8805	総合コールセンター「なにわコール」 ☎4301-7285 市民局区政支援室 区行政制度担当 ☎6208-7325
ナイター法律相談 定員:各32組	7月20日(水) 18:30～21:00	北区民センター(北区扇町2-1-27)	当日、受付開始までに来場された方で相談順を抽選、以降先着 ※受付は、会場準備が整い次第開始(18:00予定)	
外国籍住民法律相談 定員:各4組	7月6日・20日、8月3日(水) 13:00～16:00	大阪国際交流センター内インフォメーションセンター(天王寺区上本町8-2-6)	電話予約 月～金 9:00～19:00 土・日・祝 9:00～17:30 ☎6772-1127	
人権相談	月～金 9:00～21:00 日・祝 9:00～17:30	阿波座センタービル1階(西区立売堀4-10-18)	大阪市人権啓発・相談センター 相談専用電話 ☎6532-7830 FAX 6531-0666	
犯罪被害者等支援のための総合相談	月～金 9:00～17:30(祝日・年末年始を除く)	市役所4階(北区中之島1-3-20)	市民局ダイバーシティ推進室人権企画課 ☎6208-7489 FAX 6202-7073	
経営相談	予約制	大阪産業創造館2階 経営相談室(本町1-4-5)	電話予約 9:00～17:30(土日祝・年末年始を除く) ☎6264-9838	

プチ健康だより

血圧値にご注意ください。

高血圧は自覚症状がほとんどないまま血管の老化(動脈硬化)を進行させるので注意が必要です。

分類	収縮期(上の)血圧	拡張期(下の)血圧
正常血圧	～119	かつ ～79
正常高値血圧	120～129	かつ ～79
高値血圧	130～139	または 80～89
I度高血圧	140～159	または 90～99
II度高血圧	160～179	または 100～109
III度高血圧	180以上	または 110以上

健診で140/90mmHg以上
家庭で135/85mmHg以上の方は一度かかりつけ医に相談しましょう

高血圧予防の基本3か条

- 1減塩**
高血圧の人は1日6gを目標にしましょう。
- 2運動**
ウォーキングなどの有酸素運動は血圧を下げる効果があります。医師と相談のうえ無理のない運動を続けましょう。体重を減らす効果もあります。
- 3禁煙**
ニコチンは血管を収縮させる作用があり、血圧を上昇させます。また、喫煙は動脈硬化を進行させます。

健康に関するご相談は

問合せ 保健福祉課(地域活動)1階12番 ☎6267-9968 FAX 6267-0998

～コロナの影響を受けている皆さんへ～ 7月に北御堂フードパントリー ×ワークパントリーを実施します!



コロナの影響を受けている皆さんを対象に、食糧配布と就労相談窓口を設置します。相談窓口は就労だけでなく、個人事業主向けなどの窓口も用意しています。

とき 7月29日(金) 16:00～20:00(食糧配布のみ)
7月30日(土) 13:00～18:00(食糧配布と就労相談会)
ところ 北御堂(本願寺津村別院)(本町4-1-3)
対象 新型コロナウイルス感染症の影響で経済的に困窮している方
定員 食料配布……各日1,000名(当日先着順)
相談会……定員なし
主催 中央区子どもの居場所連絡会
問合せ 保健福祉課(子育て支援・保育)4階43番 ☎6267-9865 FAX 6264-8285

統合失調症の方の家族教室

要申込

病気がことがわからず不安に思ったり、ご本人への接し方に迷うことはありませんか。

教室では、講師から病気や対応方法等について学んだり、日頃の悩みについてご家族同士と一緒に考えたりアイデアを出し合うミーティングを行っています。一人で悩まず、まずはご相談ください。

とき 毎月第3水曜日 13:30～15:30
ところ 中央区保健福祉センター 2階 健康増進室
内容 講話(医師、心理士、ピアサポーター等によるお話)やミーティング(家族の悩み等についての話し合い、情報交換等)
申込み 保健福祉課(地域活動)1階12番窓口
問合せ ☎6267-9968 FAX 6267-0998

<2> ◆もう予約した?がん検診 「大阪市がん検診の受診手順」 ①受診機関を決める「大阪市のがん検診を受けたいです」とお伝えください。
②予約後受診する 持ち物 本人確認書類(運転免許証や健康保険証等)・検診費用 ③結果を確認 医療機関からの結果は必ず確認しましょう
問合せ 保健福祉課(地域活動)1階12番 ☎6267-9968 FAX 6267-0998

取扱 医療機関



受診 要件

