

いきいき百歳体操体験会 今年も開催します！

「健康のために体を動かしたい」
「最近、歩くのが大変になった」
「百歳体操がどんなものか知りたい」
という方はぜひご参加ください♪



- と き 1月28日(水) 14:00~15:30
- ところ 中央区役所7階
- 内 容 百歳体操についてのお話、いきいき百歳体操体験
- 対 象 65歳以上の区内在住者
(地域の百歳体操に継続して参加していない方)
- 定 員 30名(要申込・先着順)
- 申 込 1月21日(水)まで
- 問合せ 保健福祉課(地域保健活動) 1階12番
- 申込先 ☎06-6267-9968 FAX 06-6267-0998

詳しくはこちら▶



プチ 健康ひろば

12月1日は「世界エイズデー」です

世界エイズデーはエイズ蔓延の防止、差別・偏見の解消を目的とする国際記念日です。レッドリボンを身につけ、エイズのことをみんなで考えましょう。

- エイズとは、HIV感染による免疫力の低下によって発症する「さまざまな病気の総称(症候群)」です。
HIV感染を早期発見・治療することで長期間エイズの発症を抑えたり、遅らせることができます。

感染の心配がある方は、検査を受けるようにしましょう。
無料・匿名・予約不要で検査や相談を受けることができます。



- 症状がある場合には、医療機関を受診しましょう。

検査情報はこちら！▶



検査項目	日時	場所
通常検査 HIV・梅毒(血液検査)	毎週火・水・木曜日 9:30~11:00	中央区保健福祉センター2階
クラミジア(尿検査)	9:30~11:00	
即日検査 HIVのみ(血液検査)	毎月第1金曜日 14:00~15:00	
エイズ専門相談 エイズに関する豊富な知識と経験をもったカウンセラーによる専門相談を行っています	毎月第1・3木曜日 9:30~11:30	

問合せ 保健福祉課(地域保健活動)1階12番 ☎06-6267-9968 FAX 06-6267-0998

各種健診・がん検診

ところ・申込先 保健福祉センター(久太郎町1-2-27)
問合せ 保健福祉課(健康推進)1階11番 ☎06-6267-9882 FAX 06-6267-0998

【予約方法】電話・窓口・オンラインにて(定員になり次第受付終了)

※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週間前までに申し込みください。

オンライン予約はこちら
(事前登録が必要です)▶



内容	とき	対象	費用
結核健診(予約不要)	12月18日(木) 10:00~11:00 1月28日(水) 10:00~11:00	15歳以上	無料
大腸がん検診(キットを申し込んでください)	(検体提出可能日) 1月10日(土) 9:30~10:50 3月1日(日) 9:30~10:50	40歳以上	300円
肺がん検診(要予約)	1月10日(土) 9:30~10:50 3月1日(日) 9:30~10:50	40歳以上 ※喀痰(かくたん)検査は50歳以上で喫煙指数600以上の方	無料 ※喀痰(かくたん)検査は400円
乳がん検診(マンモグラフィ検査)(要予約)	1月10日(土) 9:30~10:50 3月1日(日) 9:30~10:50	40歳以上の女性	1,500円
骨粗しょう症検診(要予約)	1月10日(土) 9:30~10:50 3月1日(日) 9:30~10:50	18歳以上	無料

内容	とき	対象	費用
特定健診(予約不要)	1月10日(土) 9:30~11:00 3月1日(日) 9:30~11:00	40歳以上の大阪市国民健康保険加入者 後期高齢者医療保険制度加入者	無料
歯科健康相談(予約不要)	3月1日(日) 9:30~10:30	どなたでも	無料

区役所での無料相談 対 象 市内在住の方

内容	日時・場所	申込み・問合せ
法律相談【要電話予約】 定員各16組 30分/組	12月9・16・23日、 1月13日(火) 13:00~17:00 【相談室】	相談日1週間前(閉庁日の場合はその前の閉庁日)の正午から相談日当日の10:00までにAI電話による予約(24時間受付・先着順) ☎050-1808-6070
社会保険労務士相談【当日窓口受付】 (受付は15:00まで) 定員9組 20分/組	12月10日(水) 13:00~16:00 【1階ロビー】	魅力推進課(区政企画) ☎06-6267-9683 FAX 06-6267-8283 ※1 行政書士相談は行政オンラインシステムから予約できます。 (12月1~15日) ※2 受付開始までに来場された方は相談順を抽選、以降先着順
行政書士相談【当日窓口受付※1】 (受付は15:00まで) 定員9組 20分/組	12月18日(木) 13:00~16:00 【1階ロビー】	
土地家屋調査士相談【当日窓口受付※2】 (受付は15:00まで) 定員9組 20分/組	12月11日、1月8日(木) 13:00~16:00 【相談室】	
司法書士相談【当日窓口受付※2】 (受付は15:00まで) 定員9組 20分/組		
専門医による精神保健福祉相談【前日までに来所または電話での予約】	12月22日(月) 14:30~16:00	保健福祉課(地域保健活動)1階12番 ☎06-6267-9968 FAX 06-6267-0998
人権相談【予約不要】 (適切なアドバイスを行うほか、各種専門相談機関をご案内します)	月~金 9:00~17:30 (祝日・年末年始を除く)	市民協働課(市民活動支援・教育)5階53番 ☎06-6267-9743 FAX 06-6264-8283

その他の無料相談

相談内容	日時	場所	申込み・問合せ
外国人住民法律相談【要予約】 各回4組	12月17日(水) 17:00~20:00 1月7日(水) 13:00~16:00	大阪国際交流センター(天王寺区上本町8-2-6)	大阪国際交流センター(月~金 9:00~19:00 土日祝 9:00~17:30) 申 問 ☎06-6773-6533
ナイター法律相談【要予約】 定員32組	1月21日(水) 18:30~20:30	中央区民センター(中央区久太郎町1-2-27)	申 行政オンラインシステムでの事前予約(先着順) 12月10日(水) 12:00~ 1月20日(火) 17:00 問 総合コールセンター ☎06-4301-7285

