

プチ健康ひろば

10月20日は世界骨粗しょう症デー
骨折予防は今日から始めましょう

骨粗しょう症は、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。自覚症状がなく進行し、骨折して初めて気づくことが多いのが特徴です。骨量は20歳頃がピーク。その後は少しずつ減少するため、早めのケアが大切です。

特にこんな方はご注意ください

- 喫煙や飲酒の習慣がある
- 運動不足や食生活の偏りがある
- 過去に骨折をしたことがある
- 痩せている
- 閉経を迎えた

今日からできる予防

- カルシウムとタンパク質をバランス良く食べる
- ウォーキングなど骨に適度な負荷をかける運動習慣を

問合せ

保健子育て課
(地域保健活動) 1階12番
☎ 06-6267-9968
☎ 06-6267-0998

早めの検診で 予約制 無料
骨の状態を確認しましょう。
骨粗しょう症検診は
保健福祉センターで受けられます。

詳しくはこちら

今月の地域 Vol.6
福祉ビジョン通信

多様な主体の連携・協働
による地域活動の推進

地域の方々やボランティアの方々に支えられ、中央区ではさまざまな地域福祉活動が行われています。中央区で活動をされているNPO法人 なのの絵本にお話をお伺いしました。

依頼に応じて、幼児から高齢者までの絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなどを行っています。絵本の読み聞かせでは、読み終わった後のみんなの優しくてホッとする笑顔を見た時「読んで良かった」と心からやりがいを感じます。お話をゆっくりと聴き、安心できる時間を一緒に過ごすおはなしボランティアの活動もしています。

問合せ

中央区社会福祉協議会 地域支援担当
☎ 06-6763-8139 ☎ 06-6763-8151

詳しくはこちら

NPO法人なのの絵本

中央区ボランティア・市民活動センターってこんなところ！
ボランティアをしたい人、必要とする人をつなぐ活動拠点です。みなさんの好きなこと、やりたいことがボランティアに…そんな思いを活動につなげるお手伝いをしています！

各種健診・がん検診のお知らせ

場所

保健福祉センター(久太郎町1-2-27)

申込・問合せ

保健子育て課(健康推進) 1階11番
☎ 06-6267-9882 ☎ 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)

オンライン予約はこちら
(事前登録が必要です)

※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。
※手話通訳者をご希望の方は検診日の2週間前までにお申し込みください。

内容	日時	対象	費用
結核健診 予約不要	10月15日(木) 11月13日(金) 10:00~11:00	15歳以上	無料
大腸がん検診 (要キット申込)	(検体提出可能日) 11月3日(火・祝) 12月21日(月) 9:30~10:50	40歳以上	300円
肺がん検診 要予約	11月3日(火・祝) 12月21日(月) 9:30~10:50		無料 ※喀痰(かくたん)検査400円 50歳以上で喫煙指数600以上の方
乳がん検診(マンモグラフィ検査) 要予約	11月3日(火・祝) 12月21日(月) 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		18歳以上	無料
特定健診 予約不要	11月3日(火・祝) 12月21日(月) 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	11月3日(火・祝) 12月21日(月) 9:30~10:30	どなたでも	無料

保健福祉センターでの今後の日程や各種健診についてはホームページをご覧ください。

HPはこちら

各種健診の詳細や取り扱い医療機関について

特定健診

がん検診

骨粗しょう症検診

区役所での無料相談

※同一・同種内容での繰り返しのご相談はお控えいただけますようお願いいたします

内容	日時・場所	申込・問合せ
法律相談 ●定員16組(先着順)/30分 要電話予約	10月13・20・27日、 11月10日(火) 13:00~17:00 【1階2番窓口相談室】	☎ 050-1808-6070 ※予約は相談日1週間前(開庁日の場合はその前の開庁日)の正午から相談日当日の10:00まで(AIによる24時間受付)
社会保険労務士相談 ●定員9組/20分 当日窓口受付	10月14日(水) 13:00~16:00 (受付は15:00まで) 【1階区民ロビー】	魅力推進課(区政企画) ☎ 06-6267-9683 ☎ 06-6264-8283
行政書士相談 ●定員9組/20分 当日窓口受付 ※①	10月15日(木) 13:00~16:00 (受付は15:00まで) 【1階区民ロビー】	※① 行政書士相談は行政オンラインシステムから予約可能(10月1日~12日)
土地家屋調査士相談 ●定員9組/20分 当日窓口受付 ※②	10月8日(木) 13:00~16:00 (受付は15:00まで) 【1階2番窓口相談室】	※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
司法書士相談 ●定員9組/20分 当日窓口受付 ※②		
専門医による 精神保健福祉相談 要予約 (電話・来所)	10月26日(月) 14:30~16:00 11月6日(金) 14:30~16:30	保健子育て課(地域保健活動) 1階12番窓口※予約は前日まで ☎ 06-6267-9968 ☎ 06-6267-0998
人権相談 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 予約不要	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番窓口 ☎ 06-6267-9743 ☎ 06-6264-8283

その他の無料相談

内容	日時	場所	申込・問合せ
日曜法律相談 ●各16組 要電話予約	10月25日(日) 13:00~17:00	旭区役所 (旭区大宮1-1-17)	10月16日(金)12:00~25日(日)10:00(先着順) 申込: AI電話による予約受付 ☎ 050-1808-6070 問合せ: 総合コールセンター ☎ 06-4301-7285
ナイター法律相談 ●定員32組 要予約	11月25日(水) 18:30~20:30	北区民センター (北区扇町2-1-27)	行政オンラインシステム(先着順) 10月9日(金)12:00~ 11月24日(火)17:00 問合せ: 総合コールセンター ☎ 06-4301-7285
犯罪被害者等支援のための総合相談窓口	9:00~17:30 (土日祝・年末年始を除く)	大阪市役所4階 市民局人権企画課 (北区中之島1-3-20)	☎ 06-6208-7489 ☎ 06-6202-7073

以下は広告スペースです。