



40歳になったら

特定健康診査を受けましょう

申込不要 無 料

大阪市国民健康保険では、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の予防に向け、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、無料で受診できる「特定健診」を実施しています。対象となる方には、4月末頃に「受診券」を送付しています。

と き／7月11日(土)、7月18日(土)、8月9日(日) いずれも9:30～11:00(状況により、中止になることがあります。)

ところ／区役所2階 保健福祉センター

内 容／血液検査・検尿・身体測定・血圧測定等

対 象／大阪市国民健康保険加入者(40歳以上)
後期高齢者医療保険加入者
※受診券と保険証を必ずご持参ください



問合せ／

受診券については…

●大阪市 国民健康保険加入者
区役所窓口サービス課(保険年金・保険)
☎6930-9956 ☎6932-0979

●後期高齢者医療保険加入者
大阪府後期高齢者医療広域連合給付課
☎4790-2031 ☎4790-2030

受診内容等については…

保健福祉センター保健福祉課(保健)
☎6930-9882 ☎6930-9936

バランスよく食べよう♪

子どもも大人も食事で大事なことの1つは「栄養バランスが取れた食事」です。

<栄養バランスが取れた食事とは?>

ぜひ毎食「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を心がけましょう。

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう!

主食 ごはん・パン・めんなどを使った料理 炭水化物の供給源 おもにエネルギーのもとになる	
主菜 肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理 たんぱく質・カルシウムの供給源 おもに体をつくるもとになる	
副菜 野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理 ビタミン・ミネラルの供給源 おもに体の調子を整えるもとになる	

●果物・乳製品も忘れずに

果物 主にビタミン・ミネラルの供給源		牛乳・乳製品 主にたんぱく質・カルシウムの供給源	
------------------------------	--	------------------------------------	--

<栄養相談・講座のお知らせ>

区保健福祉センターには管理栄養士がおり、栄養・食生活に関する電話相談ができます。

また、子供向けクッキングや栄養に関する講座等も企画しております。開催が決まりましたら、ホームページでお知らせします。

問合せ／保健福祉センター保健福祉課(保健)
☎6930-9882 ☎6930-9936

7月は「食中毒予防月間」です

高温多湿となる夏期には細菌による食中毒が多発します。家庭でも次のことに気をつけて予防しましょう。

◆食中毒菌を「つけない」

- 調理や食事の前、トイレの後はしっかり手洗いをしましょう。
- 包丁やまな板は十分に洗って熱湯などで消毒しましょう。

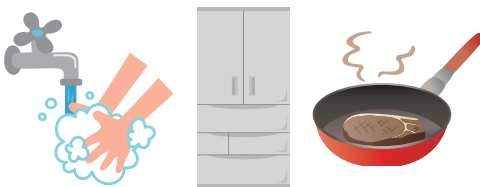
◆食中毒菌を「ふやさない」

- 調理した食品はすぐに食べ、保存する場合はすみやかに冷まして冷蔵庫で保管しましょう。

◆食中毒菌を「やっつける」

- 食品の中心部まで十分に加熱しましょう。

大阪市では、9月30日(水)まで
テレホンサービス ☎6208-0963により、
『食中毒注意報』発令などの情報提供を行っていますのでご利用ください。



問合せ／保健福祉センター保健福祉課(生活環境)
☎6930-9973 ☎6930-9936



気軽に相談してね

【新型コロナウイルス感染症予防に向けたご協力をお願い】

相談ご利用にあたり、以下の事項についてご協力をお願いいたします。

・マスクの着用 ・手指の消毒

※発熱や咳などの症状のある方は、相談をお控えください。

城東区役所での専門相談

予約要

相談無料

市民対象

	と き	定員(先着順)	申込み
① 弁護士による相談	7月8日・15日・22日(水) 13:00～17:00	24名 15日のみ16名 (相談時間:30分以内)	相談日前日12:30より電話受付 ★予約専用電話／☎06-6930-9097 (申込み時に電話が混み合い繋がりにくい場合があります。)
② 司法書士による相談	7月1日(水) 8月5日(水) 13:00～16:00	8名 (相談時間:45分以内)	
③ 社会保険労務士 による相談	7月2日(木) 8月6日(木) 13:00～16:00	4名 (相談時間:45分以内)	相談日当日9:00より電話受付 ★予約専用電話／☎06-6930-9097
④ 宅地建物取引士 による相談	7月10日(金) 8月14日(金) 13:00～16:00	6名 (相談時間:30分以内)	
※7月は行政書士による相談を実施しません。次回は8月11日(火)です。 ①土地・建物、金銭貸借、相続・遺言、離婚・親権などの相談 ②不動産登記、相続、成年後見などの相談 ③年金や労働問題、職場でのトラブルなどの相談 ④住宅購入の契約や手付金、賃貸マンションの申込みや契約など、不動産に関する一般的な相談			

ところ／区役所3階 法律相談室 問合せ／区役所総務課(総合企画) ☎6930-9683 ☎6932-0979

行政相談

予約不要

相談無料

市民対象

と き	内容	申込み
7月28日(火) 13:00～16:00	国の行政活動全般に関する苦情や相談	当日先着順・受付は15:00まで

ところ／区役所3階 法律相談室 問合せ／区役所総務課(総合企画) ☎6930-9683 ☎6932-0979

就労相談

就労に関する助言や情報の提供

相談無料

市民対象

と き	定員	申込み
7月9日(木) 13:30～17:00 (相談時間:30分以内)	13:30～16:00 5名	予約不要 当日先着順・受付は15:30まで
	16:00～17:00 2名	予約要 当日 11:00 までに電話またはFAXで 地域就労支援センターへ

ところ／区役所3階 法律相談室 問合せ／地域就労支援センター ☎0120-939-783 ☎6567-6891

