

健(検)診などのお知らせ 場所 区役所2階
問合せ 保健福祉課(運営)2階24番 ☎6464-9882 FAX6462-4854

健(検)診名	実施日・受付時間	対象	内容	費用
妊婦歯科健診 要予約	10月16日(月)、11月13日(月) 13:10~13:50 ※実施日の正午までに予約	妊娠中期(5~7か月頃)の市民 ※母子手帳持参	歯科健診	無料
結核健診 予約不要	10月17日(火)、11月22日(水) 10:00~11:00	学校や職場で健診機会のない 15歳以上の市民	胸部エックス線撮影	無料
大腸がん検診(注1・2) 要予約	11月7日(火)・23日(木・祝) 9:30~10:30 ※実施日の14日前までに 予約(先着順)	昭和59年3月31日以前生まれの市民 ※年度内に1回受診	免疫学的便潜血反応 検査(2日法)	300円
肺がん検診(注1・2) 要予約		昭和59年3月31日以前生まれの市民 ※年度内に1回受診	胸部エックス線撮影	無料
乳がん検診(マンモグラフィ)(注1・2) 要予約	11月2日(木)18:30~19:30、 23日(木・祝)9:30~10:30 ※実施日の14日前までに 予約(先着順)	昭和59年3月31日以前生まれの市民 ※2年度に1回受診	マンモグラフィ検査	1,500円
骨粗しょう症検診(注2) 要予約		平成18年3月31日以前生まれの市民 ※年度内に1回受診	しょう骨(かかとの骨) の超音波測定	無料
歯科健康相談 予約不要	10月13日(金)13:30~14:30	市民	歯や口腔に関する相談	無料
大阪市国民健康保険特定健康診査(注1・2) 予約不要	10月13日(金)・29日(日)、 11月7日(火)・23日(木・祝) 9:30~11:00	40歳以上の大阪市国民健康保険、後期高齢者医療保険加入者 ※受診券・被保険者証持参	身体測定・尿検査・血圧測定・血液検査等	無料

特定健康診査受診券・資格等について **問合せ** 窓口サービス課(保険年金・保険)1階17番 ☎6464-9956
後期高齢者医療保険の受診券等について **問合せ** 大阪府後期高齢者医療広域連合 ☎4790-2031

(注1)実施日以外でも、取扱医療機関に直接申し込んで受診可能。(注2)勤務先などで同程度の健(検)診が受けられる方は対象外。
●予約時点で既に定員に達している場合があります。 ●乳幼児健診・各種検診は、対象者へ個別に送付する案内をご確認ください。
●場所は区役所2階です。特定健康診査は6階になる場合があります。 ●気象状況により、中止になる場合があります。

10月の市民相談 無料

福島区役所での相談	申込・問合せ	予約の有無	場所
法律相談(弁護士) 日時 10月3・10・17・24日(全て火曜)13:00~17:00	当日9:00から電話予約 定員 先着8名 ※電話申込が困難な方は事前にお問合せください 問合せ・予約 企画総務課(企画推進)4階42番 ☎6464-9683 FAX6462-0792	要予約 1人30分 (入替時間含)	区役所 4階 相談室
法律相談(司法書士) 日時 10月11日(水)13:00~16:00	当日9:00~15:00電話予約 定員 先着6名 問合せ・予約 大阪司法書士会西支部 ☎080-4235-5489(当日のみ)		
不動産相談 日時 10月20日(金)13:00~16:00(受付15:30まで)	相談日前日までの土・日・祝を除く10:00~15:30電話予約 定員 先着6名 問合せ・相談員 大阪府宅地建物取引業協会 北支部 ☎6357-5821		
ごみ相談 日時 10月19日(木)10:00~12:00	問合せ 西北環境事業センター ☎6477-1621 ※子ども服等リユース・フードドライブ(保存食品の寄付受付)も実施	予約不要	1階 ロビー 相談 ブース
高齢者・障がい児・者相談 日時 10月27日(金)10:30~13:00	相談員 福島区地域自立支援協議会 問合せ 保健福祉課(地域福祉)2階21番 ☎6464-9857		

日曜法律相談 要予約	ナイター法律相談 要予約
日時 10月22日(日)13:00~17:00 定員 各16組(先着順) 場所 ①淀川区役所(淀川区十三東2-3-3) ②東成区役所(東成区大今里西2-8-4) 予約受付日時 10月13日(金)12:00~21日(土)17:00 予約専用電話 050-1807-2537(24時間AIが自動案内対応)	日時 11月13日(月)18:30~21:00 場所 中央区民センター(中央区久太郎町1-2-27) 定員 32組(先着順) 予約受付日時 10月10日(火)12:00~11月12日(日)17:00 ※オンライン予約で定員に満たない場合は、相談日の18:00時点で来場している相談希望者で抽選をおこないます(18:00受付終了)。

広報ふくしま 全戸配布しています
配布事業者が5日間かけて区内の全世帯・事業所にお届けします。届いていない場合等はご連絡ください。
問合せ 読売中央販売株式会社 ☎6315-5751 FAX6312-1266

健康講座等のお知らせ

福島区民健康講座 「心がけたい!糖尿病・生活習慣病予防」 **無料** **要予約**
糖尿病の最新の治療や生活習慣を見直すポイントなどをお話しします!体操も行いますので、動きやすい服装でご参加ください。
日時 10月16日(月)14:00~16:00(受付13:30~)
場所 福島区役所6階 会議室
講師 JCHO大阪病院 馬屋原糖尿病内分泌内科部長、糖尿病看護認定看護師他
定員 80名(先着順) **申込** 電話または窓口にて
主催 福島区保健福祉センター、JCHO大阪病院
問合せ 保健福祉課(運営)2階24番 ☎6464-9882 FAX6462-4854

うつ病の家族教室を開催します(平日2日間コース) **無料** **要申込**
家族の方がうつ病について正しい知識を学び、ご本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ悩みをもつ家族の方と語り合ってみませんか。
日時 1日目:11月1日(水)、2日目:11月15日(水) 各日14:00~16:00
場所 大阪市こころの健康センター 都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階
内容 精神科医師による講演、家族交流会
対象 市内在住でうつ病と診断されている方のご家族
定員 20名(先着順)
申込 10月2日(月)~23日(月)電話にて
※申込時にお聞きした個人情報等は、大阪市こころの健康センターへお伝えいたします。お聞きした個人情報は、今回の家族教室運営のみに使用し、それ以外に使用いたしません。
※障がいに関わる配慮を必要とされる場合、お申込み時にご相談ください。
問合せ 保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968

~親子の絆づくりプログラム~ 赤ちゃんがきた! **要申込**
みんなでお話ししながら、先を見通した子育ての知識と一緒に学んでみませんか。全4回のコースです!
日時・内容 12月7日(木)「新しい出会い」
12月14日(木)「赤ちゃんのいる生活」
12月21日(木)「赤ちゃんとの接し方」
12月28日(木)「親になること」
各日13:30~15:30(全4回)
場所 福島区役所6階 会議室
対象 第一子の赤ちゃん(令和5年7月2日~10月1日生まれ)とママで、このプログラムに初めて参加する方(区内在住)
定員 15名(先着順) **費用** 1,100円(テキスト代)
持物 オムツやミルク等おでかけに必要なもの、赤ちゃんを寝かせるバスタオル
※持物に名前を記入してください
申込 10月10日(火)~電話・窓口にて
問合せ 保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX6462-4854

野菜たっぷり!減塩クッキング教室 **要申込**
生活習慣病予防のためには、バランスのよい食事が大切です。今回は【減塩】をテーマに塩分を減らすコツを学びましょう!
日時 11月21日(火)10:00~13:00
場所 福島区役所2階 栄養講習室
内容 栄養士のお話、調理実習・試食 **対象** 区内在住の方
定員 12名(先着順) **費用** 材料費500円(当日徴収)
申込 10月10日(火)~11月14日(火)電話・窓口にて
持物 エプロン、三角巾、マスク、タオル、飲み物
共催 福島区食生活改善推進員協議会
問合せ 保健福祉課(運営)2階24番 ☎6464-9882 FAX6462-4854

教えて、フツピィ先生! 保健福祉センターからのプチ情報

自分自身の身体に目を向けてみませんか?
■10月1日~31日は乳がん啓発月間です
乳がん患者は年々増加しており、特に30歳代後半から40歳代が多い傾向にあります。乳がんは早期発見、早期治療により9割以上が治る病気です。
普段からご自身の乳房に関心を持ち、意識して生活を送ることが大切です。定期的な検診と、月1回の乳房セルフチェックをしましょう。
詳しくはこちら

■10月20日は世界骨粗しょう症デーです
骨粗しょう症になると転倒等により骨折しやすくなります。特に女性は閉経に伴い、エストロゲンというホルモンが減少し骨密度が急激に低下するため骨粗しょう症のリスクが高くなります。40歳頃までに骨に十分な量のカルシウムを蓄えておくことが重要です。バランスの良い食事や適度な運動、禁煙、適正飲酒を心掛けましょう!
区役所では、乳がん検診(1500円)や骨粗しょう症検診(無料)をはじめ、各種健(検)診を実施しています。ご利用ください。
詳しくはこちら

問合せ 保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX6462-4854