

**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 ㊟6462-4854

健(検)診名	実施日・受付時間	対象	内容	費用
妊婦歯科健診 <b>要予約</b>	12月11日(月)、 1月15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	<b>無料</b>
結核健診 <b>予約不要</b>	12月19日(火)、 1月29日(月) 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	<b>無料</b>
乳がん検診(マンモグラフィ) (注1・2) <b>要予約</b>	1月20日(土) 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) <b>要予約</b>		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	<b>無料</b>
大阪市国民健康保険特定 健康診査(注1・2) <b>予約不要</b>	1月20日(土) 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	<b>無料</b>

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

ホームページ  
はこちら 

(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。

**12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)	<b>日時</b> 12月5日、12日、 19日、26日 (全て火曜) 13:00~17:00 <b>予約受付日時</b> 相談日の1週間前の正午~前日17:00 (例)12月12日相談の予約受付は、12月5日正午から12月11日17:00まで <b>予約専用電話</b> ☎050-1808-6070(24時間AIが自動案内対応) <b>定員</b> 先着8名 ※電話申込が困難な方は事前にお問い合わせください。 <b>問合せ</b> 企画総務課(企画推進)4階42番 ☎6464-9683 ㊟6462-0792	<b>要予約</b> 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)	<b>日時</b> 12月13日(水) 13:00~16:00 当日9:00~15:00電話予約 <b>定員</b> 先着6名 <b>問合せ・予約</b> 大阪司法書士会 西支部 ☎080-4235-5489(当日のみ)		
不動産相談	<b>日時</b> 12月15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 <b>定員</b> 先着6名 <b>問合せ・予約</b> 大阪府宅地建物取引業協会 北支部 ☎6357-5821		
ごみ相談	<b>日時</b> 12月21日(木) 10:00~12:00 <b>問合せ</b> 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	<b>予約不要</b>	1階 ロビー 相談 ブース
高齢者・ 障がい児・者相談	<b>日時</b> 12月22日(金) 10:30~13:00 <b>相談員</b> 福島区地域自立支援協議会、他 <b>問合せ</b> 保健福祉課(地域福祉)2階21番 ☎6464-9857		

**日曜法律相談 要予約**  
**日時** 12月24日(日)13:00~17:00 **定員** 各16組(先着順)  
**場所** ①鶴見区役所(鶴見区横堤5-4-19)、②平野区役所(平野区背戸口3-8-19)  
**予約受付日時** 12月15日(金)12:00~23日(土)17:00  
**予約専用電話** ☎050-1807-2537(24時間AIが自動案内対応)  
**問合せ** 大阪市総合コールセンター「なにわコール」☎4301-7285 ㊟6373-3302(8:00~21:00 年中無休)

お気軽に  
ご相談を！ 

**8** **区役所  
開庁時間**  
▶月~金曜日(祝日・年末年始除く)9:00~17:30 **問合せ** 企画総務課(総務)4階41番 ☎6464-9625 ㊟6462-0792  
▶毎週金曜日は19:00まで時間延長 (取扱業務) 住民票、市税証明書発行、国民健康保険、介護保険等の一部の業務  
▶毎月第4日曜日は9:00~17:30まで開庁 (取扱業務) 住民票発行、国民健康保険等一部の業務

**健康講座等のお知らせ** 問合せ 保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 ㊟6462-4854

**統合失調症の方とご家族のための教室 無料**  
統合失調症で治療中の方とご家族を応援します。一緒に一歩踏み出してみませんか。  
各教室に参加ご希望の方は事前にお話を聞かせていただきますので、ご連絡ください。  
※開催日時が変更になる場合があります。

**●地域生活向上教室**  
統合失調症を中心とする精神障がい者の方が、社会生活に必要な健康管理やコミュニケーションスキルを身につけ、地域で自分らしく安定した生活ができることを目的として実施しています。  
**日時** 毎月第2木曜日13:30~15:30  
**場所** 区役所2階 集団検診室  
**対象** 統合失調症を中心とする精神障がい者の方で定期的に通院している方

**●家族教室**  
ご家族が抱えている日頃の悩みや思いを話し、ご家族自身が元気になる方法を探してみませんか。

ご家族同士の情報交換の場です。  
**日時** 毎月第3金曜日14:00~16:00  
**場所** 区役所2階 集団検診室  
**対象** 統合失調症と診断された方のご家族

**！こころの健康相談 無料**  
こころの健康に関するご相談をお受けしております。ご家族や支援者の方からのご相談もお受けしております。お気軽にご連絡ください。

**①精神科医師による相談 要予約**  
**日時** 月3回実施  
(日程はお問い合わせください)  
**②精神保健福祉相談員、保健師による相談**  
**日時** 月~金9:00~17:30(随時)  
**場所** 区役所2階 23番窓口(①②共通)

**転ばぬ先の貯筋塾**  
「お口の健康とフレイル予防」  
~元気なシニアライフを 無料  
過ごしたいあなたに~ 要申込  
「最近飲み物でむせる」「口の渇きが気になる」という方におすすめ!

かみかみ百歳体操も体験できます。  
**日時** 1月18日(木)13:30~15:30  
**場所** 区役所6階 **対象** 区内在住の方  
**定員** 約20名(先着順)  
**持物** 筆記用具(動きやすい服装)、飲み物、タオル  
**申込** 12月11日(月)~1月5日(金)  
電話・FAX・窓口にて

**すこチャレセミナー 無料**  
~コレステロール値が 要申込  
ちょっと気になるあなたに~  
気になるコレステロールや高脂血症等のアレコレを医師から直接聞けるチャンス!脂質コントロールについて正しく理解して、健康づくりに役立てましょう。  
**日時** 1月29日(月)13:30~15:30  
**場所** 区役所6階  
**講師** 小笠原 延行医師  
(JCHO大阪病院 循環器内科)  
**対象** 区内在住の方  
**定員** 25名程度(先着順)  
**持物** 筆記用具  
**申込** 12月11日(月)~1月19日(金)  
電話・FAX・窓口にて

おトクな健康アプリ **おおさか健活マイレージ** **アスマイル**

日々の健康活動をアプリに記録することで、ご自身の健康管理はもちろん、飲み物や電子マネー等が当たる抽選に参加できるポイントが貯まります。

**毎日の簡単な健康づくり活動で!**  
朝食を食べる、歩く、歯を磨く、健(検)診を受けるなど健康づくり活動を記録するとポイントが貯まります。

**特定健診や1日人間ドックでも!**  
40歳以上の国民健康保険被保険者の方は、特定健診や1日人間ドックの受診、健康づくり支援事業の利用で、初回3,000円相当分の電子マネーなどと交換できるポイントがもらえます。

**おおさか健活マイレージアスマイル事務局**  
☎6131-5804  
(土・日・祝・12月29日~1月3日除く)  
㊟6452-5266  
**特定健診受診券に関すること:**  
窓口サービス課(保険年金・保険)1階17番  
☎6464-9956 ㊟6462-2593

詳しくはこちら 

**教えて、フッピー先生!**  
保健福祉センターからのプチ情報

**12月1日は世界エイズデー**

エイズは、人の免疫機能を壊すHIVに感染して発症するさまざまな病気の総称です。  
HIVは非常に感染力の弱いウイルスです。感染者の血液や精液、膣分泌液、母乳が粘膜に直接触れると感染する可能性はありますが、せきやくしゃみ、トイレ、お風呂、握手やコップの回し飲みなどでは感染しません。  
エイズは、HIV感染の早期発見・早期治療で、発症を抑えられ、感染前と変わらない生活が続けられます。

大阪市では、**無料・匿名**で検査を受けることができます。感染に心当たりのある日から3か月後に検査を受診してください。

**問合せ** 保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968

詳しくはこちら 