

健(検)診などのお知らせ

場所 区役所2階(特定健康診査は6階)
問合 保健福祉課(運営)2階24番 ☎6464-9882 FAX 6462-4854

健(検)診名	実施日・受付時間	対象	費用
妊婦歯科健診 <small>予約不要</small>	10月21日(月)、11月11日(月) 13:10~13:50	妊娠している市民 ※母子手帳持参	無料
結核健診 <small>予約不要</small>	10月15日(火)、11月14日(木) 10:00~11:00	学校や職場で健診機会のない15歳以上の市民	無料
大腸がん検診(注1・2) <small>検査キット要事前申込</small>	11月8日(金)、12月14日(土) 13:30~15:00	40歳以上の市民	300円
肺がん検診(注1・2) <small>要予約</small>	11月8日(金)、12月14日(土) 13:30~15:00	【胸部X線検査】40歳以上の市民 【胸部X線検査+喀痰検査】 50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の市民	無料 400円
乳がん検診(マンモグラフィ)(注1・2) <small>要予約</small>	11月8日(金)18:30~20:00	40歳以上の市民(2年度に1回受診)	1,500円
骨粗しょう症検診(注2) <small>要予約</small>	12月14日(土)13:30~15:00	18歳以上の市民	無料
歯科健康相談 <small>予約不要</small>	11月8日(金)13:30~14:30	市民	無料
大阪市国民健康保険 特定健康診査(注1・2) <small>予約不要</small>	10月7日(月)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・個人票(国民健康保険加入者)・被保険者証持参	無料

特定健康診査受診券・資格等について 問合 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 大阪府後期高齢者医療広域連合 ☎4790-2031

がん検診等予約はこちら 

予約 大阪市行政オンラインシステム・電話・FAXにて
(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。
●がん検診等の予約締切日は、実施日の14日前です。 ●予約時点で既に定員に達している場合があります。
●気象状況により、中止になる場合があります。

おしえて! フッピー先生 10月

“10月1日~31日は乳がん啓発月間です”

福島区では年々乳がんにかかる方が増加傾向にあり、特に30歳代後半から40歳代の女性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割以上が治るがんです。早期発見のためには、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、月に1回の乳房セルフチェックをしましょう。

骨粗しょう症になると転倒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!

乳がん検診、骨粗しょう症検診についてはこちら 

問合 保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX 6462-4854 保健福祉課(運営)2階24番 ☎6464-9882 FAX 6462-4854

区大会レポート

・第26回 区民ソフトバレーボール大会 結果

日時 8月25日(日) 場所 福島スポーツセンター

入賞者	一般の部	おやこの部	女性の部
優勝… OttamaGe アベンジャーズ 準優勝… スマホっす	優勝… とやまん 準優勝… ノダフジコjr	優勝… 麦の穂 HIBARI 準優勝… OttamaGe Beam	

問合 福島区体育厚生協会事務局(福島区センター内) ☎6468-1771 FAX 6463-0911

健康講座等のお知らせ

問合 1 保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX 6462-4854
2 保健福祉課(運営)2階24番 ☎6464-9882 FAX 6462-4854

転ばぬ先の貯筋塾

～元氣なシニアライフを過ごしたいあなたに～

「筋力をつけることの重要性=貯筋」に着目し、身体フレイル予防についてお話をします。今回は、日常生活に取り入れやすい運動を健康運動指導士と一緒に体験できます!介護予防について楽しく学び、ご自身の生活を振り返る機会にしませんか。

日時 11月1日(金)13:30~15:30
場所 区役所6階会議室
内容 お話「フレイル予防と百歳体操」、介護予防運動実践「自宅で行う筋トレ」「いきいき百歳体操」

対象 区内在住の方
講師 健康運動指導士 森原 優次氏
定員 35名(先着順)
持物 筆記用具、飲み物、タオル
※開眼片足立ち体験を行います。動きやすい服装・靴でお越しください。
申込 電話・FAXまたは窓口にて

詳しくはこちら 

～親子の絆プログラム～ 赤ちゃんがきた!

みんなでお話をしながら、子育ての知識を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5日(木)「新しい出会い」
12月12日(木)「赤ちゃんのいる生活」
12月19日(木)「赤ちゃんとの接し方」
12月26日(木)「親になること」
各回13:30~15:30

場所 区役所6階会議室
対象 第一子の赤ちゃん(令和6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 20組(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(持物には名前を記入してください)
申込 電話・窓口にて

詳しくはこちら 

男性のための料理教室

野菜たっぷり減塩でもおいしいレシピを自分で作ってみましょう。料理初心者も大歓迎です。

日時 11月12日(火) 10:00~12:30
場所 区役所2階 栄養指導室
対象 区内在住の男性
定員 12名(先着順)
費用 500円(材料費)
持物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、飲みもの
申込 10月7日(月)~11月1日(金) 電話または窓口にて
共催 福島区食生活改善推進員協議会 ふじの会

詳しくはこちら 



うつ病の家族教室を開催します

家族の方がうつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、ご本人への接し方を考えてみませんか。また同じ悩みを持つ家族の方と語り合ってみませんか。2日間の教室です。

日時 11月6日(水)、11月20日(水) 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23日(水)までに電話にて
※申込み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。
※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。

福島区区民講座 無料 要申込

「最期まで自分らしく生きるために 人生会議をはじめましょう!」

「人生会議」とは、もしもに備えて、あなたが望む医療や介護について、前もって考え、家族や医師などと、繰り返し話し合い共有することです。

もしも余命半年と言われたら…そんなもしもの話をするために医師が作った体験カードが「もしバナカード」です。「もしバナカード」を使ったゲームを通して、ご自身が人生において大切にしているものについて一緒に考えてみませんか?

内容 短編ドラマ上映・人生会議とは(講師のお話)・もしバナゲーム
日時 11月18日(月)14:00~15:30(受付13:30~)
場所 区役所6階会議室
講師 うさぎファーマシー 矢野 知子氏
定員 40名(先着順)
申込 電話または窓口にて
問合 保健福祉課(運営)2階24番 ☎6464-9882 FAX 6462-4854


