


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(健康推進)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	予約不要	1月19日(月)13:10～13:50	妊娠している市民(母子手帳持参)
結核健診	予約不要	1月26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
大腸がん検診(注1・2)	検査キット 要事前申込	40歳以上の市民	300円
肺がん検診(注1・2)	要予約	【胸部X線検査】40歳以上の市民	無料
乳がん検診(マンモグラフィ)(注1・2)	要予約	【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	400円
骨粗しょう症検診(注2)	要予約	40歳以上の女性市民(2年度に1回受診)	1,500円
歯科健康相談	予約不要	18歳以上の市民	無料
1月9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、後期高齢 健康診査(注1)	予約不要	1月9日(金)、2月8日(日) 9:30～11:00	40歳以上的大阪市国民健康保険、後期高齢者医療制度加入者(受診券・個人票(国民健康保険加入者)・マイナ保険証等持参)


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 FAX 6462-2593
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

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。

がん検診等
予約はこちら



福島区がん検診
ホームページ



フッピィ先生

“健康に配慮した飲酒を心がけてみませんか”
～あなたの飲酒量はどれくらいですか～

毎日の晩酌や、この時期だとお正月・新年会などお酒を飲む機会が増えている方も多いのではないのでしょうか？アルコールは血液を通じて全身を巡るため、飲み過ぎた場合には、いろいろな臓器に病気が起こる可能性があります。

飲酒量は、お酒の量ではなく、飲んだお酒に含まれる**純アルコール量**を基準とします。1日あたりの平均**純アルコール量**が、**男性40g以上、女性20g以上**で、生活習慣病のリスクが高まります。

※許容量を示したものではありません。また、飲酒による疾患への影響は個人差があります。

●純アルコール量20gの目安

ビール
(5%)
500 ml

チューハイ
(7%)
350 ml

ワイン
(14%)
180 ml

日本酒
(15%)
180 ml

焼酎
(25%)
110 ml

ウィスキー
(43%)
60 ml

※ほとんどの酒類のパッケージには、純アルコール量が表示されています

●純アルコール量の求め方

度数/100 アルコールの比重

純アルコール量＝お酒の量(ml)×アルコール濃度× 0.8

(例)ビール500ml (5%)の純アルコール量は…
500(ml)×0.05×0.8＝20(g)

純アルコール量と分解時間のチェックはこちら



●飲みすぎないための工夫

- ☐ 自分の飲酒状況を知る
- ☐ あらかじめ量を決めて飲む
- ☐ 飲む前に食べる、食べながら飲む
- ☐ 濃いお酒は薄めて飲む(アルコール濃度を低くする)
- ☐ 少しずつ飲む
- ☐ 飲酒の合間に水やノンアルコール飲料を飲む
- ☐ 1週間のうち、飲まない日を作る
- ☐ お酒以外の楽しみやストレス発散方法を見つける

●飲むときに気をつけること

- ☐ 短時間にたくさんのお酒を飲まない
- ☐ 不安なときや眠れないときにお酒を飲まない
- ☐ 病気のときや薬を飲んだ後にお酒を飲まない
- ☐ お酒を飲んだあとに運動や入浴をしない
- ☐ 他の人へお酒を強要しない

参考：厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

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

1月の市民相談			
		無料	場所 ①4階相談室 ②1階ロビー相談ブース ③6階会議室 ④2階相談室
区役所での相談	日時	申込・問合等	予約
法律相談 (弁護士)①	1月13・20・27日・ 2月3・10日 (全て火曜) 13:00～17:00	相談日の1週間前(祝日の場合はその前開庁日)の12:00～当日10:00電話予約 (例)1月13日相談の受付は1月6日12:00から1月13日10:00まで 予約専用電話 ☎050-1808-6070(24時間AIが自動案内対応) 定員 8名(先着順) ※電話申込が困難な方は事前にお問い合わせください。 問合 企画総務課(企画推進)4階42番 ☎6464-9683 FAX 6462-0792	要予約 1人30分 入替時間含
法律相談 (司法書士)①	1月14日(水) 13:00～16:00	当日9:00～15:00電話予約 定員 6名(先着順) 問合・予約 大阪司法書士会 西支部 ☎080-4235-5489(当日のみ)	
不動産相談①	1月16日(金) 13:00～16:00	相談日前日までの土・日・祝日を除く10:00～15:30電話予約 定員 6名(先着順) 問合・予約 全日本不動産協会大阪府本部 北支部 ☎6373-1511	
ごみ相談②	1月15日(木) 10:00～12:00	問合 西北環境事業センター ☎6477-1621 FAX 6477-4602 ※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
高齢者・ 障がい児・者相談②	1月23日(金) 10:30～13:00	相談員 福島区地域自立支援協議会 他 問合 保健福祉課(地域福祉・障がい者福祉)2階21番 ☎6464-9857 FAX 6462-4854	
助産師の 授乳相談③	2月4日(水) 13:00～13:30	対象 授乳期のお母さんと赤ちゃん(概ね1歳まで) 定員 2組(直接ケアは受けられません) 持物 母子健康手帳・バスタオル(敷物) 問合・予約 保健福祉課(保健活動) 2階23番 ☎6464-9968 FAX 6462-4854	当日、3か月児 健診の 対象児以外は 要予約
精神科医による こころの相談④	1月19日(月)14:10～、15:00～ 1月27(火)14:10～、15:00～ 2月6日(金)10:10～、11:00～ ※医師の都合で変更となる場合あり	前日までに来所または電話予約 対象 本人(区内在住)・家族・支援者 定員 1日2名(先着順) 問合・予約 保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX 6462-4854	要予約 予約時に 相談内容を 伺います。

日曜法律相談 要予約 1月16日(金)12:00～25日(日)当日10:00電話予約
日時 1月25日(日)13:00～17:00 場所 天王寺区役所(天王寺区真法院町20-33)、港区役所(港区市岡1-15-25)
定員 各16組(先着順) 予約専用電話 050-1808-6070(24時間AIが自動案内対応)
問合 大阪市総合コールセンター「なにわコール」 ☎4301-7285 FAX 6373-3302(8:00～21:00 年中無休)


**フッピィの
学校見せて!**
Vol.9 鷺洲小学校

**異学年で広がる笑顔の輪
～ハッピーフレンドフェスティバル～**

福島区の小・中学校の“今”も、
先生にリポートしていただきます!

鷺洲小学校では、学年をこえて関わり合う「縦割り班活動」に取り組んでいます。10月には「ハッピーフレンドフェスティバル」を行い、縦割り班ごとに校内を回って、各クラスが工夫したお店を楽しみました。上級生が下級生に優しく声をかけたり、手をつないで一緒に行動したりする姿が見られ、温かい交流の時間となりました。日ごろの集会活動でも絆を深めながら、思いやりの心と協力する力を育てています。

問合 保健福祉課(子育て教育) 2階20番 ☎6464-9860 FAX 6462-4854



**身近なところに
SDGs!**

その距離、歩いてみませんか？

福島区役所はSDGsを推進しています!!

自転車に乗らず「歩く」という選択肢を
自転車はどこにでも置けるから便利？
車なら駐車場を探してから出かけます
よね？福島区は、歩いて行ける場所が多いエリアです。歩けば素敵な風景や、新しいお店に出会いかも！

アスマイルでお得に健活!
おおさか健活マイレージ「アスマイル」を活用して歩きながらポイントをGET！
貯めたポイントは抽選でお得なクーポンや電子マネーと交換できます。二次元コードを読み込んでぜひご登録ください！

問合 放置自転車に関すること…企画総務課(企画推進)4階42番 ☎6464-9908 FAX 6462-0792
アスマイルに関すること…保健福祉課(介護保険・高齢者福祉)2階22番 ☎6464-9859 FAX 6462-4854

アプリ
ダウンロード

