

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>	4月13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>	4月30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>	5月17日(日)、6月9日(火)9:30~11:00 6月9日(火)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>	5月17日(日)、6月9日(火)9:30~11:00	【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>	5月17日(日)9:30~11:00	40歳以上の女性市民(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>	6月9日(火)13:30~15:00	18歳以上の市民	無料
大阪市国民健康保険 特定健康診査、後期高齢者健康診査(注1) <small>予約不要</small>	5月17日(日)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)	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 ☎6462-2593
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 ☎4790-2030

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



ふくしま情報ナビ

区長杯 第43回ゲートボール大会 参加者募集

日時 5月17日(日)9:00~
場所 多目的広場(阪神高速海老江ランプ付近高架下)
対象 区内在住・在勤の方で構成されたチーム
(監督1名と競技者5~7名)
費用 1チーム 1,000円
申込 4月18日(土)までに費用を添えて事務局まで
問合せ 福島区体育厚生協会事務局
(福島区社会福祉協議会(あいあいセンター)内)
☎6454-0531 ☎6454-6331



ハローワーク梅田 「シニアコーナー(生涯現役支援窓口)」のご案内

シニアの方の就職活動をお手伝いします。
場所 大阪駅前第2ビル16F(北区梅田1-2-2)
対象 65歳以上の方
※求職登録が必要です。
問合せ ハローワーク梅田
9番窓口シニアコーナー(生涯現役支援窓口)
☎6344-8609(47#を押してください)

ありがとう! お疲れさまです! 世代をつなぐ、はぐくみのまちの応援団 (地域活動協議会(地活協)の活動フォト)

福島地区活動協議会では、子どもたちの豊かな学びと地域の未来のための教育コミュニティ事業として「はぐくみネット」が熱心に活動しています。毎日の子どもの交通安全見守り活動や図書室での本の貸し出し等、子どもの安全と成長を願う学校との連携した取組が行われています。学校体育施設を開放して地域住民がスポーツ利用できる事業「学校体育施設開放」は、各校の運営委員会が運営しており、こまめにスポーツ団体間の連絡調整も行っています。

地活協は、スポーツ分野においても豊かなコミュニティ活動を応援する頼もしい存在となっており、仲間と集い、つながる結束の役割も持っています。



問合せ 市民協働課(地域活動支援)5階52番 ☎6464-9743 ☎6464-9987

①子育てを応援します! お気軽にご相談ください。 **問合せ** 保健福祉課(子育て支援室)2階20番 ①☎6464-9887 ②☎6464-9860 ☎6462-4854

②ひとり親サポーターによる相談 要予約 水・金(祝日除く)9:15~17:30 前日までに電話予約 **場所** 区役所2階相談室 **対象** ひとり親家庭、離婚をお考えの方 **問合せ** 保健福祉課(子育て支援室)2階20番 ①☎6464-9887 ②☎6464-9860 ☎6462-4854

健康講座等のお知らせ 問合せ ①保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 ☎6462-4854 ②保健福祉課(子育て支援室)2階20番 ☎6464-9887 ☎6462-4854

~親子の絆プログラム~ 赤ちゃんがきた!

要申込

みんなでお話しながら、少し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 6月4日(木)「新しい出会い」、6月11日(木)「赤ちゃんのいる生活」
6月18日(木)「赤ちゃんとの接し方」、6月25日(木)「親になること」
各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8年1月2日~4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
※持ち物には名前を記入してください。

問合せ・申込 ①電話・窓口にて

詳しくはこちら



赤ちゃん広場のご案内

無料

保健師・栄養士・歯科衛生士による講座や保育士によるふれあいあそびなどの紹介をしています。予約不要ですので、お気軽にお越しください!

日時 毎月第3火曜日(7月は第4火曜日)10:15~11:15(受付9:50~)

場所 区役所6階 会議室
対象 12か月までの赤ちゃんと保護者
定員 50組(先着順) **問合せ** ②まで

詳しくはこちら



おしえて!

フッピー先生



“みなさん、ぐっすり眠れていますか?”

福島区の特定健診の受診結果では、「睡眠で休養が十分とれていない」と回答した人の割合が国の平均より高く、過去5年間で増加傾向にあります。適正な睡眠時間には個人差があります。

睡眠時間の長さにとらわれすぎず、まずは自分が「ぐっすり眠れた!」と感じることが大切です。

質の高い睡眠を取るために理想的な1日の生活リズムを整えましょう。

詳しくはこちら



- ①朝目覚めたら日光を取り入れて体内時計をスイッチ・オン
- ②朝・昼・夕の1日3回食事をとる
- ③日中はできるだけ身体を動かし、適度な疲労で熟睡を促進
- ④就寝前はコーヒーや緑茶、紅茶やココア、栄養ドリンクなどのカフェインの摂取、スマートフォンの使用、喫煙などを控え、読書や香りを楽しむなどリラクセス
- ⑤部屋の明るさや温度を整え、眠くなってから寝床に就く
※足元灯など転倒予防の照明はOK! 眠ろうと強く意識しすぎると、かえって寝つきが悪くなることもあります。

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

フッピーの学校見せて! Vol.12 上福島小学校

福島区の小・中学校の“今”を、先生にレポートしていただきます!

未来をつなぐ 国際交流



上福島小学校では、将来の社会で生きていく自分の姿を見据え、様々な取組を行っています。その中でも5年生を中心に国際交流事業に取り組み、ボリビア多民族国との交流を行いました。大阪・関西万博ではボリビアブースで現地の方と交流をしました。JICAの協力を得て現地の小学生と文通をしたり、伝統料理の調理体験やケーナ演奏者であるRenさんの協力でケーナ制作体験をしたりしました。これらの活動の集大成として、「ボリビアデイ」と称してRenさんのコンサートをはじめ、5年生が行ってきた様々な国際交流の活動報告を行いました。

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

大規模災害発生後の避難所開設状況等を **ウメダFMBeHappy! 78.9** において情報発信する協定を結んでいます。平時も毎週水曜13:30~16:00「Be Travel!」内で、福島区の各種情報をお届けする「福島区TOPICS『広報ふくしま』」を放送中です。