

健康情報

●各がん検診・特定健康診査は取扱医療機関でも受診できます。
今年度の受診機会を逃さないためにも医療機関での受診をお勧めします。
●保健福祉センターでの胃がん検診は令和3年度から廃止となっています。
胃がん検診は取扱医療機関で受診してください。

大阪市
がん検診等の
一覧▶

特定健診▶

各種健診(検診)	検診名	日時	対象者	料金	場所	予約
	大腸がん検診	9月30日📅 9:30～10:30	40歳以上の方	300円	検診室 (区役所1階)	予約要(抽せん) 申込期間/ 7月12日📅～7月19日📅9:00～17:30 (電話、来庁は📞・📠・📠を除く) 申込方法/ 電話、来庁、 大阪市行政オンラインシステム(事前登録が必要 です。申込受付メール送付後に抽せん番号を お知らせします) 抽せん/ 7月20日📅に実施し、結果は7月22日📅にHP等でお 知らせします。
	肺がん検診			無料		
	乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	9月30日📅 18:30～19:30	40歳以上の女性	1,500円		
	骨粗しょう症検診	9月30日📅 18:30～19:30	18歳以上の方	無料		
	結核健診 (胸部エックス線撮影)	7月19日📅 10:00～11:00	職場や学校等で受診する 機会がない15歳以上の方	無料	エックス線室 (区役所2階)	予約不要

特定健康診査

日時	対象者	料金	場所
予約不要 7月10日📅 9:30～11:00受付	大阪市国民健康保険(40歳以上)または、 後期高齢者医療保険に加入されている方 【持物】 受診券、被保険者証、 特定健康診査個人票	無料	検診室(区役所1階)

●各種検診・特定健康診査では手話通訳を配置できる場合があります。
●各種健診(検診)は、台風等で中止になることがあります。
●料金免除の制度があります。詳しくはお問合せください。
●結核健診の結果は、精密検査が必要な方の方に連絡します。

事前申込
必要

問合せ 保健福祉課(健診)1階13番 📞06-4399-9882

市民向け無料相談

★ご利用は市内在住の方に限ります。
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる場合があります。
ご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

相談名	日時 / 場所	予約方法・問合せ
弁護士による法律相談 ※1 予約要	7月5日・12日・19日・26日、8月2日📅 13:00～17:00 区役所5階13番窓口	当日9:00から電話にて 先着順 ★1名(組)30分以内。 総務課(広聴) 📞06-4399-9683
司法書士による法律相談 ※2 予約要	7月21日📅 13:00～16:00 区役所5階13番窓口	
税務相談 ※3	7月13日📅 13:00～15:30 区役所5階13番窓口	
行政相談 ※4	7月14日📅 13:00～14:30 区役所5階13番窓口	当日窓口受付 総務課(広聴) 📞06-4399-9683
不動産相談 ※5	7月20日📅 13:00～15:00 区役所5階13番窓口	混雑状況により12:30から整理券を 配布する場合があります。
行政書士による 相続遺言帰化相談 ※6	7月28日📅 13:00～14:45 区役所5階13番窓口	
ひとり親家庭相談 予約要 (離婚前相談も実施)	毎週📅📅📅(📅除く) 9:15～17:30 区役所2階20番窓口	電話または来庁にて予約受付 保健福祉課(子育て支援) 📞06-4399-9838
ごみの分別相談と フードドライブ ※7	7月12日📅 14:00～16:00 区役所 正面玄関窓口案内横	中部環境事業センター(普及啓発担当) 📞06-6714-6411
日曜法律相談 予約要	7月24日📅 9:30～13:30 大正区役所	7月21日📅、22日📅 9:30～12:00 定員／16組 【予約専用】 📞06-6208-8805 先着順 【問合せ】 📞06-4301-7285 (大阪市総合コールセンター「なにわコール」)
ナイター法律相談	7月20日📅 18:30～20:00 北区民センター	定員 32組 📞06-4301-7285 (大阪市総合コールセンター「なにわコール」)
専門相談員による人権相談	電話、FAX、メール、手紙、面談で相談をお受け します。(📞、年末年始(12月29日📅～1月 3日📅)は休み)区役所での相談を希望される 方は電話、FAXで事前にお申込みください。 予約要	大阪市人権啓発・相談センター 📞06-6532-7830 FAX 06-6531-0666 📧7830@osaka-jinken.net 〒550-0012 西区立売堀4-10-18 阿波座センタービル1階 📞～📅 9:00～21:00 📞📞 9:00～17:30

※1…土地・建物、金銭貸借、相続・遺言、離婚・親権等の相談 ※2…不動産登記、相続、成年後見等の相談 ※3…一般的な税務相談 ※4…国の行政等への相談
※5…不動産に関する一般的な相談 ※6…遺言書や遺産分割協議書作成等に関する相談 ※7…(フードドライブ)家庭で余っている食べ物等を持ち寄り施設等へ寄付する活動
※区役所での「花と緑の相談」は、令和4年度は休止します

「活き活きウォーキング講座」
参加者募集!

無料 先着順

健康運動指導士の先生を招いて、ウォーキングの
すべてをお伝えします。

日時 8月8日📅 10:00～11:30
場所 区民ホール(区役所3階)
持ち物 飲み物、タオル等
定員 区内在住で運動制限のない方 60名
申込 7月22日📅まで窓口または電話にて

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階14番
📞06-4399-9968 FAX 06-6629-1265

酒害教室のご案内

お酒の問題で悩んでいませんか?一人だけで、家
族だけで抱え込まず、ぜひ教室にご参加ください。
支援者の方も参加できます。

日時 毎月第1、3📅 14:00～16:00
場所 検診室(区役所1階)

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階14番
📞06-4399-9968 FAX 06-6629-1265

セアカゴケグモにご注意を!

セアカゴケグモを見つけた場合は決
して素手では触らず、駆除の際はクモや
グモの卵のうを靴等で踏みつぶすか、市
販の殺虫剤を使用しましょう。

問合せ 保健福祉課(生活環境)1階15番
📞06-4399-9973 FAX 06-6629-1265

食中毒に注意しましょう!

～7月は食中毒予防月間～

食中毒は、7月から9月にかけて多発する傾向にあり
ます。食中毒は、飲食店などの外食だけでなくご家庭
でも発生します。

食中毒予防の
3原則

食中毒菌を...
・**つけない**(清潔) ・**やっつける**(加熱)
・**増やさない**(迅速処理・温度管理)

食中毒注意報の発令について

7月から9月までの間、食中毒が発生しやすい条件の
日に「食中毒注意報」を発令します。発令情報はテレホ
ンサービス(📞06-6208-0963 24時間案内)と大阪市
ホームページ及びTwitter【@ocfs_news】で情報提供し
ますので、ご活用ください。

問合せ

保健福祉課(生活環境)1階15番
📞06-4399-9973
FAX 06-6629-1265

HPはこちら

熱中症に気を付けましょう!

暑さを避けましょう

・涼しい服装、日傘や帽子
・少しでも体調が悪くなったら、涼し
い場所へ移動
・涼しい室内に入れば、外でも
日陰へ

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり1.2L
(リットル)を目安に
ペットボトル
500mL 2.5本
📄📄 コップ
約6杯

1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 まず水分補給を

・大量に汗をかけた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中もこまめに
換気をしましょう(エアコンを止める必要はありません)

・窓とドアなど2か所を開ける
・扇風機や換気扇を併用する
・換気後は、エアコンの温度を
こまめに再設定

暑さに備えた体づくりと
日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない
範囲で適度に運動
水分補給は忘れずに!
・毎朝等、定時の体温測定と健康チェック
・体調が悪い時は、無理せず
自宅で静養

問合せ 総務課(広報)5階15番 📞06-4399-9683 FAX 06-6629-4533

「夏休み・毎日ちょこっとエクササイズ・ウォーク」を開催します!
スマートフォンのアプリで毎日の歩行距離を計測し、期間中の累計歩行距離をアプリ内で競うイベントです。詳細は [夏休み ちょこエク](#)
問合せ 経済戦略局スポーツ課 📞06-6469-3864

大阪市の
スポーツ推進隊長
ちょこエクプルー

5