

手続き

令和5年度保健事業のお知らせです

大阪市国保では、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の予防に向け、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、無料で受診できる「特定健診」を実施しています。対象となる方には、4月末頃に**緑色の封筒**で「受診券」を送付しています。また、特定健診のほか、30歳以上の方を対象に「1日人間ドック」を実施しています。健診料は30～39歳の方が14,000円、40～74歳の方が10,000円、昭和33・43・53・58年生まれの方が無料です。40歳以上の方が1日人間ドックを受診する場合は、特定健診の「受診券」が必要です。そのほか、18歳以上の方を対象に「健康づくり支援事業」を実施しています。詳しくは「受診券」に同封しています「国保健診ガイド」(区役所の窓口でも配布中)、または大阪市HPをご覧ください。



- ☑ **特定健診受診券**
 保険年金 1階6番 ☎ 4809-9956
- [健診内容・健診場所]
 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882
- [1日人間ドックなどその他保健事業]
 福祉局生活福祉部保険年金課(保健事業)
 ☎ 6208-9876

国民健康保険料決定通知書の主な内容を点字文書にして同封します

視覚障がいのある世帯の方(希望者)に、国民健康保険料決定通知書に記載の保険料年額や月額等の主な内容を点字文書にして同封します。ご希望の方は電話でお申し込みください。

【申込時にお聞きする事項】住所・氏名・生年月日
 一度お申し込みいただければ、毎年のお申し込みは不要です。なお、転居等により世帯主の変更や居住区の変更があった場合は、再度お申し込みいただく必要があります。

☑ **保険年金 1階6番 ☎ 4809-9956**

まちづくり・にぎわい

北区役所・浪速区役所で人権相談ができます

予約不要

人権擁護委員による特設人権相談所を開設します。(当区での開催はありませんが、当区の方もご相談いただけます。)

- 日時 5月19日(金) 13:30～16:00
- 場所 北区役所 4階 401会議室(北区扇町2-1-27)
- 浪速区役所 6階 601会議室(浪速区敷津東1-40-20)



☑ **大阪第一人権擁護委員協議会**
 ☎ 6942-1489 ☎ 6943-7406

阪急淡路駅北側の自転車駐車場(駐輪場)を一部閉鎖します

阪急淡路駅の連続立体交差事業の進捗に伴い、阪急淡路駅北側の仮設駐輪場(東淡路4-34)及び東西通路は、**5月31日(水)**をもって閉鎖します。

閉鎖後も駐車している自転車等は周辺の無料駐輪場に移動いたしますので、閉鎖日までに必ず持ち帰ってください。

※詳細は現地にお知らせの看板を設置しますのでご確認ください。

大阪市では淡路駅周辺の放置自転車対策に取り組んでいます。「近距離はできるだけ歩き、自転車利用を控える」「駅周辺駐輪場に停める」など、皆様のご協力により迷惑駐輪をなくしましょう。



- ☑ **自転車駐車場** 建設局交通安全施策担当 ☎ 6615-6811
- [放置自転車撤去] 建設局十三工営所 ☎ 6306-1881
- [自転車利用啓発] 安全まちづくり 1階8番 ☎ 4809-9819
- [連続立体交差事業] 建設局鉄道交差担当 ☎ 6615-6762

水環境について学ぼう!

無料 要申込



柴島干潟に住んでいる生き物の観察や淀川の水質調査、近年問題となっている海洋プラスチックごみのお話など、水環境についてみんなで勉強してみませんか?

日時 5月21日(日) 午前の部 10:30～11:30
 午後の部 13:30～14:30

場所 区役所 3階 区民ホール(豊新2-1-4)

対象 どなたでも(区内在住・在勤・在学の方優先)

※小学生以下は保護者同伴

定員 各部12組
 (1組は1家族・1グループ・単身でも可能です。)

申込 詳細はHP(**大阪市 水環境のイベント**)で
 ご確認のうえ、5月15日(月)必着で申し込み。
 申込多数の場合は抽選により参加者を決定します。
 申込結果は、5月18日(木)までにメールもしくは電話にて連絡します。

☑ **環境局環境管理課 水環境保全グループ**
 ☎ 6615-7985
 (〒559-0034 住之江区南港北2-1-10 ATCビルO's棟南館5階)



切り絵教室

暑中見舞い用の挿絵をつくりませんか?

暑中見舞い用の挿絵を5枚つくります。

日時 6月19日(月) 13:00～15:00

定員 20名(先着順) 対象 どなたでも

持ち物 カッターナイフ(できればデザインカッター)・カッターマット・のり・ハサミ

費用 500円(材料代含む)

申込 電話または来館で、5月1日(月)10:00～6月11日(日)に申し込み(定員になり次第終了)。

☑ **東淀川区民会館**(〒533-0023 東淡路1-4-53)
 ☎ 6379-0700 ☎ 6379-0800

生活上のことや子どものこと、民生委員・児童委員にご相談ください!

民生委員・児童委員は、生活に困った人や児童の保護・育成などの福祉について相談を受け、自立を助けるために必要な相談・支援を行う地域福祉推進の担い手です。また、子育てサロンの運営や児童虐待防止の取り組みなど、児童福祉を専門的に担当する主任児童委員も各地域で活動しています。生活上のことや子どものこと、その他福祉に関して相談のある場合は、近くの民生委員・児童委員及び主任児童委員にご相談ください。お住まいの地域の各委員については、次の担当までお問い合わせください。

※全国民生委員児童委員連合会では、毎年、5月12日を「民生委員・児童委員の日」、また、この日から1週間(5月12日～18日)を「活動強化週間」と定めています。

☑ **地域福祉相談 1階9番**
 ☎ 4809-9505

子育て・教育

保健福祉センターで実施します

● プレママパパのためのマタニティクラス(妊婦教室)

無料 要予約

3つのコースA・B・Cで開催します。日程についてはHPをご確認いただき、下記電話番号よりご予約ください。

内容 A 歯科・栄養(妊婦歯科健診 **無料**)

B 子育て準備(保健師)

C お産に向けて(助産師)

いずれも13:30～15:30

持ち物 母子健康手帳・筆記用具・冊子「わくわく」・みのりBABYファイル

※Aのみ普段使っている歯ブラシ・手鏡



日程はこちら



● 妊婦歯科健診

無料 要予約

日時 6月5日(月) 13:30～13:45

● 助産師による専門相談

無料 予約不要

妊娠・出産・授乳・卒乳などお気軽にご相談ください。

日時 5月10日(水)・24日(水) 13:30～16:00

☑ **健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968**

健康

こころの健康サポート情報
ギャンブル依存症

5月14日～20日はギャンブル等依存症問題啓発週間です。ギャンブル等依存症の特徴は、
 ①借金を繰り返す
 ②学校や仕事・家事等をサボる
 ③周りにウソをついてでもやる
 ④ギャンブルが生活の中心になる



⑤ギャンブルを感情(悩み)の解決策に使う等です。依存症は脳の機能不全による“病気”であり、人格や意志の問題ではありません。脳が変化を起こしているため自分で気づくことができません。若いときにギャンブルを始めると依存症になるリスクが増え、治療が早ければ早いほど回復も早く楽になります。苦しみを長引かせるよりも、本人だけでなく、家族等を含めまずは相談し、専門医や自助グループ・借金の相談先等につながって一人で抱え込まないようにしましょう。

☑ **健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968**

こころの健康センター 依存症相談専門回線
 ☎ 6922-3475(平日9:00～17:30)

健康づくり教室

無料 要申込

食事を栄養バランスよく摂るには、どうしたらいいのか。なぜバランスよく摂らないといけないのかをお話します。

日時 5月10日(水) 14:00～

場所 東淀川区医師会館 3階 講堂(豊新2-3-7)

演題 主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスをとろう

定員 30名(先着申込順)

※マスク着用

☑ **東淀川区医師会 ☎ 6320-2226**

広告

