

**手続き**

**令和5年度の国民健康保険料について**

●保険料の決定

令和5年度(令和5年4月から令和6年3月)国民健康保険料の決定通知書を6月中旬に送付します。6月中に届かない場合はご連絡ください。

●保険料の軽減・減免

前年中所得が一定基準以下の世帯や、災害、退職や廃業等による所得の減少等で保険料を納めるのにお困りの方は、保険料の軽減・減免ができる場合があります。

●郵送申請や電話相談にご協力ください

区役所窓口の混雑緩和のため、郵送申請や電話による納付相談にご協力ください。申請書は大阪市HPに掲載の申請書様式をご使用いただくことも可能です。※電話がつながりにくい場合がありますが、ご了承ください。お手数をおかけしますが、時間をおいておかけ直してください。

☎【保険料について】

保険年金 1階⑥番 ☎4809-9956

【減免・納付について】

保険年金 1階⑦番 ☎4809-9946

軽減・減免制度や申請書様式など  
詳細はこちら



インターネットをご利用できない場合は  
担当までお問い合わせください。

**介護保険利用者負担限度額認定証等の更新申請は6月30日までです!**

現在ご使用中の認定証の有効期限は7月31日(月)です。下表を参照のうえ、6月30日(金)までに更新申請を行ってください。

負担限度額認定	
判定要件	世帯全員が非課税であること(別世帯配偶者も含む) 預貯金等の残高が一定額以下であること(収入によって変動するため、詳細はお問合せください。)
申請に必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>●更新申請書(収入申告書)、同意書</li> <li>●預貯金(※)通帳の写し(銀行名、支店名、口座番号、現在の残高がわかる箇所) ※普通、定額預金等、複数口座をお持ちの方はすべてが必要です。</li> <li>●有価証券、投資信託等の現在の評価額がわかるもの</li> <li>●非課税年金(遺族・障がい年金等)を受給されている方は、年金振込通知書など年金収入額と基礎年金番号が確認できるもの</li> <li>●負債がある方は借用証書等、負債残高がわかるもの</li> </ul>

☎ 介護保険 2階⑲番 ☎4809-9859

☎6327-2840 (聴覚障がいのある人対象)

✉tm0006@city.osaka.lg.jp

**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)

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 7月3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 6月14日(水)・28日(水) 13:30~16:00

☎ 健康相談 2階⑳番 ☎4809-9968

**まちづくり・にぎわい**

人権擁護委員による **無料** **申込不要**  
特設人権相談所を開設します **秘密厳守**

悩みごと・困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

日時 6月16日(金) 13:30~16:00

場所 区役所 4階 402会議室

☎ 大阪第一人権擁護委員協議会

☎6942-1489 ☎6943-7406

**子育て・教育**

**児童手当 現況届についてのお知らせ**

現況届の提出が必要となる受給者には、順次現況届を送付します。現況届が届いた方は、お早めに区役所保健福祉課 25番窓口へご提出ください。現況届を提出されない場合は、令和5年6月分(令和5年10月支払い分)以降の手当の支給が停止されます。また、そのまま2年が経過すると、時効となり受給権がなくなりますので、ご注意ください。毎年6月1日における所得等の状況を確認できる受給者については、現況届の提出は不要です。

☎ 子育て・教育 2階㉓番 ☎4809-9856

**小・中学校で子どもが学ぶ教科書を見てみませんか?**

小・中学校で使用する教科書(見本)の展示会を行っています。ぜひ、お立ち寄りください!教科書の内容についてのアンケートにもご協力をお願いします!

日時 6月14日(水)~7月11日(火)

場所 区役所 2階 及び 区役所出張所



☎ 子育て・教育 1階⑫番

☎4809-9807 ☎4809-9928

**小・中学校へのキャリア教育に関する出前授業等にご協力いただける企業・団体を募集しています!**

東淀川区の未来を担う子ども達が、地域で活躍する企業・団体の方から様々な職業について学ぶことを通じて、子ども達の将来や夢をはぐくむために、出前授業、職場見学や職業体験を実施していただける企業・団体等を募集しています。

募集対象 企業・団体(個人事業主含む)、過去に身につけられた職業スキルについてお話いただける方 ※区内・区外を問いません。

実施内容 「職業見学や職業体験の受け入れ」「学校への講師派遣」等

実施対象 区内の市立小・中学校

報酬 無償

登録や実施までの流れ等、詳細については区HPをご覧ください



☎ 子育て・教育 1階⑫番

☎4809-9807 ☎4809-9928

**こころの健康サポート情報**

**こころとからだの健康のためには「深呼吸」がおすすめ**

梅雨は、天気や気温・気圧が変動しやすい時期です。そこに心身のストレスが加わると、緊張が高まり呼吸が浅く速くなります。そうすると、血圧を上げ筋肉を緊張させて、肩こりや冷え等を招きやすくなります。同時に心の緊張状態も続き、ストレスや不安が増えたり不眠になったりします。「呼吸数を減らす」ことでそれらの改善が期待できます。手軽な方法として「深呼吸」がおすすめです。呼吸が浅いと思ったらゆっくり1分間深呼吸に集中すると呼吸が整ってきます。ぜひ実行してみてください。

**健康**

「健康講座 保健栄養コース」 **無料**  
受講者の募集

**参加無料!**



この講座で栄養、運動等、日常の健康づくりに役立つ具体的な知識を学んでみませんか?

講座終了後、希望者は食育ボランティア(ヘルスマイト)として活躍していただきます。

日時 8月22日(火)・29日(火)  
9月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)  
10月3日(火)・10日(火)・17日(火)  
【全9回 9:30~12:00】

場所 区役所 **定員** 25名(先着順)

対象 区内在住の方

内容 医師・栄養士・健康運動指導士・保健師・食品衛生監視員による講話や実技など

申込 8月4日(金)までに来庁または電話にて

本講座は「アスマイル」のイベント参加ポイント対象です。

詳しくは **アスマイル**

詳しい講座内容は  
こちらでも確認できます



☎ 保健企画 2階㉒番 ☎4809-9882

**保健師の健康一口メモ**

**熱中症にご注意を!**

熱中症は真夏の炎天下で発症するイメージがありますが、実は梅雨の今の時期から注意が必要です。身体が暑さに慣れておらず、湿度が高く蒸し暑い時期だからこそ、今が熱中症対策の始め時です!



**熱中症の症状**

- めまい 立ちくらみ 倦怠感
- 頭痛 吐き気
- 筋肉のこむら返り 手足のしびれ 嘔吐

**重症になると**

応答がおかしい けいれん 意識消失

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、すぐに救急車を呼びましょう!



**熱中症予防のために**

水分補給 のどの渴きを感じなくてもこまめに水分・塩分なども補給



暑さを避ける 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



**特に高齢者・子どもは要注意!!**

- ほかに ●扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を利用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やす



**屋内にいても熱中症になる危険があります! 日々の体調の変化に気を付けましょう!**

☎ 健康相談 2階㉒番 ☎4809-9968

**2** 1階窓口サービス課のお待ち人数などがHPで確認できます! ぜひご利用ください。証明書発行については受付予約も可能です。

