

イベントなどが延期・中止、内容や場所が変更される場合があります。くわしくは区HPまたは電話でご確認ください。
健診・講座・相談などに参加される際には、**マスクの着用**をお願いします。



大阪市国保加入者のみなさまへ 令和3年度保健事業のお知らせ

① 特定健診

対象 40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)
※対象となる方には、無料で受診できる「受診券」を4月末頃に緑色の封筒で送付しています。

② 1日人間ドック

対象 30歳以上の方
健診料 ・30～39歳 14,000円
・40～74歳 10,000円
・昭和31・41・51・56年
生まれの方は無料

※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。



③ 健康づくり支援事業

生活習慣病予防を目的として、健康チェックや指導を行います。くわしくは「国保健診ガイド」(受診券に同封)、または市HPをご覧ください。(区役所の窓口でも配布しています。)



対象 18歳以上の方

問合せ ・特定健診受診券について

区窓口サービス課 4階48番
☎06-6715-9956 FAX06-6717-1161

・①の内容・場所について

区保健福祉課 2階24番
☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

・②③について

福祉局生活福祉部保険年金課(保健事業)
☎06-6208-9876

「大阪市こころの健康センター」 での相談事業

無料

精神科医師・精神保健福祉相談員・保健師等がこころの健康、医療や生活、就労に関する相談に応じ、関係機関と連携しながら支援を行っています。

① こころの悩み電話相談

気分の落ち込みや不安などのこころの健康に関して、専門相談員による電話相談

☎06-6923-0936
(平日9:30～17:00)

② ひきこもり電話相談

ご本人・ご家族対象の電話相談
☎06-6923-0090
(平日10:00～17:00)



③ 臨床心理士による自死遺族相談

要予約

予約電話 ☎06-6922-8520
(平日9:00～17:30)

④ 児童精神科医師による思春期問題相談

要予約

予約電話 ☎06-6715-9968 (区保健福祉課)
(平日9:00～17:30)

⑤ 精神科医等による依存症専門相談

要予約

アルコール・薬物・ギャンブル等
予約電話 ☎06-6715-9968 (区保健福祉課)
☎06-6922-8520(大阪市こころの健康センター)
(平日9:00～17:30)

※③～⑤は、「大阪市こころの健康センター」にて相談(対面)

予約受付 9:00～17:30
時間 (土日祝、年末年始除く)

問合せ 大阪市こころの健康センター
都島区中野町 5-15-21(都島センタービル3階)
☎06-6922-8520

区役所でのこころの相談・教室

無料

◆ 精神科医による相談

要申込

とき ・5月20日(木) 14:00～ ・6月1日(火) 13:30～

ところ 区役所 2階相談室

対象 こころの変調にお悩みの方
(ご家族・支援者のみの相談も可)



◆ 酒害教室

とき ・5月11日(火) 14:00～16:00
専門医のミニ講座

「アルコール依存症の基礎②アルコール関連障害」、
当事者体験談

・5月25日(火) 14:00～16:00
保健師のミニ講座「熱中症予防」、当事者体験談

ところ 区役所 2階集団検診室

対象 アルコール問題を抱えている方、その家族等

◆ 統合失調症の家族教室

※初めてのの方は必ず事前にご連絡ください

とき 5月26日(水) 14:00～16:00

ところ 区役所 2階集団検診室

対象 統合失調症をお持ちの方のご家族

内容 SST(生活技能訓練)「私自身の行動パターンを知ろう」、家族同士の交流等

◆ 「いくみんのつどい」

(精神障がいをお持ちの方の教室)

※参加希望の方は必ず事前にご相談ください

とき 5月17日(月) 13:30～15:30

ところ 区役所 2階集団検診室

対象 統合失調症等治療中で主治医の許可がある方

内容 紙コップキャッチ、まちがい探し、ミーティング等

申込み 区保健福祉課 2階23番

問合せ ☎06-6715-9968 FAX06-6712-0652

これはなんの症状か知ってますか!?

いくみんカラダ通信



- 手足のしびれ
- めまい・たちくらみ
- 筋肉の痛み
- 気分が悪い、ぼーとする

答えは!

そう! **熱中症の初期症状**です!!

そして、熱中症は**屋内**でも発生することを知っていますか?

特に**高齢者の熱中症の半数は屋内**で起こっています!

高齢の方は**加齢とともに感覚機能が低下していく**ので

しっかり対策して熱中症を予防しましょう!



問合せ 区保健福祉課 2階23番 ☎06-6715-9968 FAX06-6712-0652

こんな対策で熱中症を予防しましょう!

- 部屋に**温度計**を設置し、こまめに**チェック!**

室温が28℃を超えると要注意!!

- 室温が高ければ**エアコン**を利用する!

- 意識して**水分補給**する!

就寝前後・運動前後・入浴前後に加えコップ2杯は必ず!!

(厚生労働省HP(熱中症関連情報)・環境省HP(熱中症予防)より)



5月でも熱中症は起こります!!
気をつけてください。

こんな時はぜひ ご相談ください

認知症の
相談がしたい

介護保険の
サービスを利用したい

地域の
高齢者の
集まりを知りたい

高齢者が
虐待を
受けているかも



担当地域:御幸森、中川、北鶴橋、鶴橋

① 鶴橋地域包括支援センター
鶴橋2-15-28 ☎ 06-6715-0236
FAX06-6715-0237

② 大池ランチ(こころの家族 故郷の家・大阪)
中川2-4-26 ☎ 06-6753-6580
FAX06-6753-6552

担当地域:舍利寺、勝山、東桃谷、生野、西生野、林寺

③ 生野区地域包括支援センター
勝山北3-13-20 ☎ 06-6712-3103
FAX 06-6712-3122

④ 生野東ランチ(基弘会夢の箱)
生野東2-5-8 ☎ 06-6715-2188
FAX 06-6715-2224

問合せ 区保健福祉課 2階21番
☎06-6715-9857 FAX 06-6715-9967



担当地域:東中川、小路、東小路

⑤ 東生野地域包括支援センター
小路3-17-10 ☎ 06-6758-8816
FAX06-6758-8817

担当地域:生野南、田島、巽、北巽、巽南、巽東

⑥ 巽地域包括支援センター
巽中2-18-2 ☎ 06-6756-7400
FAX06-6756-8888

⑦ 田島ランチ(弘仁会やすらぎ苑)
田島3-6-13 ☎ 06-6751-1270
FAX06-6751-1271

⑧ 新生野ランチ(慶生会瑞光苑)
巽東4-11-10 ☎ 06-6758-0088
FAX06-6758-7601

⑨ 新巽ランチ(三秀會堂)
巽南3-7-31 ☎ 06-6752-0003
FAX06-6752-1341