

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)

予約受付時間 9:00～17:30  
(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