

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種についての最新情報はこちらでご確認ください。

市HP



生野区役所でのがん検診・歯科相談・結核健診

年に1度は受診を!



通常は約4,000円～14,000円のがん検診が、無料～1,500円で受けることができます。(市民税非課税世帯の方などは無料。くわしくは問合せまで。)

予約 電話、来庁または「大阪市行政オンラインシステム」で受付  
(予約の受付は検診の14日前まで。ただし定員になり次第受付終了。)

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

行政オンラインシステムでの予約はこちら



内容	とき	対象	料金
大腸がん検診 肺がん検診 要予約	3月1日(火)★ 9:30～10:30	40歳以上	大腸・・・300円 肺・・・無料(X線) ※喀痰検査が必要な場合、追加で400円かかります。
乳がん検診 (マンモグラフィ) 要予約	※令和3年度の区役所での実施分は定員に達しました。	40歳以上の女性で前年度に同等の検診・検査をしていない方	1,500円
骨粗しょう症検診 (骨量検査) 要予約	2月21日(月) 9:30～10:30	18歳以上	無料
結核健診	2月7日(月) □ 10:00～11:00 3月11日(金) □	15歳以上	無料
歯科相談	2月9日(水) □ 9:30～10:30 3月1日(火)★ □	どなたでも(年齢制限なし)	無料

★「特定健康診査」併設日

対象者 「国民健康保険に加入の40～74歳の方」または「後期高齢者医療制度に加入の方」

持ち物 保険証・受診券・個人票 問合せ 区窓口サービス課 4階48番 ☎06-6715-9956 FAX06-6717-1161

(注意) 要予約の検診は11月から予約を開始しているため、すでに予約が終了している場合があります。

◆各種がん検診等は医療機関でも行っています。取扱医療機関についてくわしくはこちら▶▶▶



心にもいい効果がある!

いくみんカラダ通信

忙しい人こそウォーキングを!

「運動は体にいいと分かっているけど、忙しくて運動する時間がない!」

そう言って運動を後回しにしていると、ストレスで脳や心の疲労がさらにたまっていきます。

そんな忙しい人におすすめしたいのが「ウォーキング」です!

心地よいと感じる強度で有酸素運動を続けることによって、セロトニンなどの神経伝達物質が分泌されます。

セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、精神的な落ち着きが得られると言われています。

これが不足すると、ストレス過多になりやすく、うつ病などにつながりやすくなります。

つまり、運動をしている人は抑うつ状態になりにくく、「仕事上のストレスが高い人こそ運動を積極的に取り入れてほしい」のです!まずは+10分から始めてみましょう!



- 例えば
- 休日に近所を歩く
  - リュックと運動靴で通勤する
  - 一駅手前で降りてみる
  - いつもと違う道を歩いてみる



出典:スポーツ庁web広報マガジン「デポルターレ」▶

◆身体と心の健康相談お受けしています

区保健福祉課(保健活動) 2階23番 ☎06-6715-9968 FAX06-6712-0652



学び

生野区 認知症・在宅医療シンポジウム  
～今、できることは何でしょうか。～

無料 要申込

ご自身やご家族が認知症になったり、介護が必要な状況になったら...その時、あなたや家族はどうしますか? あなたの思いはどう伝えますか?

安心して自分らしい生活を送るために、今できることを一緒に考えてみませんか?

とき 3月12日(土) 14:00～16:30(開場13:30)

ところ リゲッタIKUNOホール(生野区民センター内)

内容 第1部 講演「私のメッセージ～今できる、伝えたいこと～」

講師:生野区医師会地域担当理事

宮本 肇 医師

第2部 映画「長いお別れ」上映

※車いす席・手話通訳が必要な方の席もご用意しています。

定員 200名(先着順)

申込み 生野区地域包括支援センター

問合せ ☎06-6712-3103 FAX06-6712-3122

大阪府立桃谷高校での  
令和4年度「府民講座」の募集について

要申込

講座内容	受講料(1講座)
ワープロ、表計算	3,300円
英会話1(基礎)、英会話2(応用)、 中国語1(基礎)、中国語2(応用)、 韓国・朝鮮語1(基礎)、 韓国・朝鮮語2(応用)、倫理講読	6,500円

※受講料は改定される場合があります。  
※講師の都合により開講されない場合があります。

受講日 4月16日(土)～令和5年1月28日(土)  
いずれも土曜日開講(夏・冬休み等は除く)

受講時間 ・ワープロ、各講座1(基礎) 13:30～15:20  
・表計算、各講座2(応用)、倫理講読 15:30～17:20

対象 高校生を除く16歳以上の府内在住・在勤の方

定員 各20名(1人1講座に限る。応募者多数の場合は抽選。)

申込み 現在、桃谷高校事務室前で配布している聴講案内および申込書をご覧ください。郵送または持参によりお申し込みください。(除外日があるため事前に電話等で確認のうえお越しください。)

締切り 3月3日(木)(当日消印有効)

※持参の場合は3月2日(水)・3日(木)のみ受付

問合せ 桃谷高校府民講座係(勝山南3-1-4)

☎06-6712-0371 FAX06-6712-2939

以下は「広告スペース」です

戸籍や住民票等の証明書は郵送でもご請求いただけます。くわしくはHPをご確認ください。郵送請求先 大阪市郵送事務処理センター(市役所内) ☎06-6208-8832～8835



「マイナンバーカード」があれば、お近くのコンビニで簡単に戸籍や住民票等の証明書を取ることができます。マイナンバーカードの申請についてくわしくはHPをご確認ください。問合せ 区窓口サービス課(住民情報)1階5番 ☎06-6715-9963 FAX06-6715-9110

