

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

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

年に1度は受診を!



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 <b>要予約</b>	5月1日(日)★ 9:30～10:30 6月13日(月) 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) <b>要予約</b>	4月28日(木) □ 13:30～14:30 18:30～19:30	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) <b>要予約</b>	5月24日(火) 9:30～10:30 6月29日(水) 9:30～10:30	18歳以上	無料
結核健診	3月11日(金) 10:00～11:00	15歳以上	無料
歯科相談	4月28日(木) 13:30～14:30	どなたでも (年齢制限なし)	無料

◆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▶▶▶

★…[特定健康診査]併設日

特定健康診査とは、大阪市国民健康保険に加入している40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化の予防を目的とした無料検査です。(対象の方には、昨年の4月下旬に緑色の封筒で「受診券」を送付しています。)

問合せ

・国民健康保険の受診券について

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

・健診内容・場所について

☑保健福祉センター 2階24番 ☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

今年度受診券の  
有効期限は  
3月31日です!

いくみんカラダ通信

春はメンタルヘルスのケアを入念に!

春先は気圧や気温の変化が大きいため自律神経が乱れやすく、卒業・入学・就職・転居等の環境の変化も相まってイライラや不安・不眠等、精神面で不調となる方が増える傾向にあります。この時期はいつも以上に次のことを意識してください。

①睡眠を十分にとる

- ・短時間でも深く眠れ、翌朝スッキリ目覚めて日中に眠気がなければOK
- ・寝酒に頼らない



②ストレスは早めに対処する

- ・愚痴は小出しにして聞いてもらう・ノートに書きだして客観的に見る
- ・自分なりのストレス解消法を見つける(アルコール・ギャンブル等は除く)



③身体を動かす機会を意識的に増やす

- ・疲れが残らない範囲で早歩き・階段の上り降り・ストレッチ体操・ヨガ等(できることを10分から始めてみましょう!)



④目や首筋・耳を温める

- ・蒸しタオルを当てる(目の疲れ・頭痛・肩こり等)
- ・気持ちいい強さで首をストレッチしたり、耳をまわす



ご自身やご家族のメンタルヘルスで心配がある方は、まずご相談ください。必要に応じて専門医等におつなぎします。

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

みんなの掲示板

地域の方々からの情報を掲載しています

なんでも相談いらっしゃ〜い **無料**

弁護士・司法書士・精神保健福祉士や、労働問題の専門家が無料で相談に応じます。  
※韓国・朝鮮語ができる相談員および手話通訳者がいます。

とき 3月26日(土) 10:00～16:00  
(受付15:30まで)

ところ リゲッタIKUNOホール(生野区民センター内)

問合せ 「なんでも相談いらっしゃ〜い」(社協登録ボランティアグループ)担当:慎英弘  
☎06-6741-0650

モヨラ 在日コリアン高齢者生活支援ボランティア養成講座 **無料** **要申込**

とき 3月12日(土) 13:00～17:00

ところ 生野区社会福祉協議会2階

内容 ・傾聴について学ぼう  
講師:長谷川 美津子氏(吹田傾聴代表)  
・在日の生活(在日理解を深める)  
講師:金洪仙氏(プール学院短大「韓国語初級」担当)

定員 30名

申込み 3月10日までに(問合せ)まで連絡  
※受講された方は社会福祉協議会でボランティア登録していただけます。

問合せ 生野区在日韓国朝鮮・多文化共生ネットワーク「じゅうみんという」  
☎080-3811-0650  
✉maumderobu@helen.ocn.ne.jp  
(担当:くわもと)

掲載ご希望の方は、希望月の2か月前の5日までに原稿をご提出ください。掲載希望月の1か月前頃までに連絡します。(不掲載の場合は連絡しません。)

※紙面の都合等で掲載できない場合があります。※政治・宗教・営業活動に関する記事は掲載できません。

申込み 区企画総務課 4階45番  
問合せ ☎06-6715-9683 FAX06-6717-1160

以下は「広告スペース」です