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

健康・福祉

献血にご協力をお願いします!

とき 1月25日(水)10:00～12:00、13:00～16:30
ところ 区役所 1階検診スペース
対象 64歳までで体重が50キロ以上の方
※実施するのは400ml献血です。
※所要時間は約40分です(混雑により前後します)。
※過去に献血をされた方は「献血カード」の次回献血可能日をご確認ください。
※新型コロナウイルス感染防止対策を行ったうえで実施します。
※新型コロナウイルスワクチンは接種後最大6週間献血をお控えいただく場合があります。
問合せ 区保健福祉課 2階24番
☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

食育ポスター展 無料

食育ネットワーク施設である区内の保育園・幼稚園・小学校等の食育の取組活動紹介ポスターを展示します。
とき 1月11日(水)～1月20日(金)16:00
ところ 区役所1階 生野区民ギャラリー
問合せ 区保健福祉課 2階24番
☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

統合失調症の方の家族教室 無料 要申込

病気を正しく理解し、本人への接し方を学んでみませんか。同じ悩みを持つご家族が、日々の不安や思いを話す場となっています。
とき 1月25日(水)14:00～16:00
ところ 区役所 2階集団検診室
対象 統合失調症の方のご家族
申込み 来庁もしくは電話にて問合せまで
問合せ 区保健福祉課 2階23番
☎06-6715-9968 FAX06-6712-0652

介護保険料「納付済額のお知らせ」について

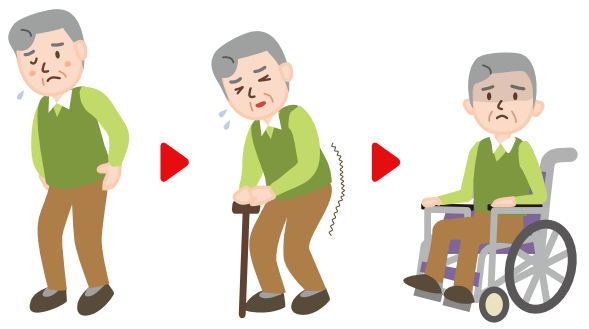
確定申告などの際、領収書を紛失されたなどの理由で介護保険料の納付済額がわからない場合は、「納付済額のお知らせ」を発行いたしますので、問合せまでご連絡ください。なお、個人情報の観点から、お電話口での金額のお問い合わせにはお答えできません。(お電話でご依頼いただければ郵送します。)また、お急ぎの場合は保険証等の本人確認書類をご持参のうえ、お申し出いただくことにより担当窓口での発行も可能です。
※確定申告や年末調整の際に、領収書や納付済額を証する書類の添付は必要ありません。
市HP
問合せ 区保健福祉課 2階22番
☎06-6715-9859 FAX06-6715-9967

以下は「広告スペース」です

いくみんカラダ通信

フレイルってご存じですか?

フレイルとは年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態です。
そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります!



原因
◆筋肉の衰え ◆低栄養
◆加齢に伴う活動量の低下と社会交流機会の減少など

生野区の要介護認定者数は年々増加!
高齢者の方は、フレイル予防が大切です!

予防の前にまずはチェック!

簡単にできる指輪っかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲み、筋肉量を測ってみましょう。

▶心配なし ▶要注意 ▶筋肉量減少

フレイルにならないために3つ予防

①栄養
バランスのとれた食事を3食しっかりとりましょう。デンタルフロスの活用や歯磨きで、お口の健康にも気を配りましょう。

②身体活動
ウォーキング、ストレッチなどで、今より10分多く身体を動かしましょう。

③社会参加
趣味、ボランティア、就労など、自分に合った活動で外出しましょう。

(参考:東京大学高齢者総合研究機構、厚生労働省、公益財団法人長寿科学振興財団)

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

大阪市がん検診は取扱医療機関でも区役所と同料金で受けることができます。

生野区役所でのがん検診・骨粗しょう症検診・歯科相談・結核健診

大阪市がん検診は、大部分が公費負担されています。
(市民税非課税世帯の方、後期高齢者医療被保険者証、高齢受給者証をお持ちの方などは無料。くわしくは問合せまで。)

大阪市行政オンラインシステムでの予約はこちら

予約 電話、来庁または「大阪市行政オンラインシステム」で予約
(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

内容	とき	対象	料金
大腸がん検診 肺がん検診 要予約	今年度分は定員に達したため予約受付を終了しています。	40歳以上	大腸・・・300円 肺・・・無料(X線) ※喀痰(かくたん)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	1月10日(火) 9:30～10:30	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) 要予約		18歳以上	無 料
歯科相談	1月10日(火) 9:30～10:30	市民の方どなたでも(年齢制限なし)	無 料
結核健診	1月16日(月) 10:00～11:00	15歳以上	無 料

★…特定健康診査(40歳以上・予約不要)併設日
※区役所で胃がん・乳がん(超音波)・子宮頸がん・前立腺がん検診は行いません。
取扱医療機関でのみ実施します。取扱医療機関についてくわしくはこちら▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶
(注意)特定の医療機関への紹介はおこないません。