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

障がいのある方の交通乗車証及びタクシー給付券の新年度分を3月末日までに書留で送付、または窓口交付を開始します

対象 ・身体障がい者手帳、療育手帳、戦傷病者・被爆者健康手帳、精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの方
・特別児童扶養手当1級受給世帯の方で、障がいのある方等の交通乗車証及びタクシー給付券交付中の方

問合せ 区保健福祉課2階21番
☎06-6715-9857 FAX06-6715-9967

高齢者用肺炎球菌ワクチンを接種しましょう

肺炎は日本の死亡原因の第3位で、肺炎によって亡くなる方の95%が65歳以上の高齢者です。ワクチンの接種により肺炎の予防や肺炎にかかっても軽い症状ですむ効果が期待できます。
接種希望の方は委託医療機関へ直接予約してください▶▶▶▶▶▶▶▶▶

接種期限 3月31日(金)
対象 ①令和4年度(令和4年4月1日から令和5年3月31日までの間)に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳及び100歳となる市民の方
②60歳以上65歳未満の市民の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいを有する方(身体障がい者手帳1級相当)
③新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、定期予防接種の接種期限を延長しており、令和2年度及び令和3年度に対象の方で接種できなかった方
※すでに肺炎球菌ワクチンの接種を受けた方は対象外

接種回数 1回 接種費用 4,300円
※市民税非課税世帯の方等は介護保険料決定通知書(保険料段階が第1から第4段階の方に限る)などを医療機関で提示すると無料で接種できます。くわしくは 問合せ まで

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

3月1日から先着順で、がん検診と骨粗しょう症検診の予約受付を開始します。

生野区役所でのがん検診・歯科相談・結核健診等

がん撲滅戦隊 いくみんレンジャー

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。)

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。)

大阪市行政オンラインシステムでの予約はこちら

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	4月16日(日) 13:30～14:50 5月30日(火) 18:30～19:30 6月12日(月) 9:30～10:50★ 7月15日(土) 9:30～10:50★	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	4月16日(日) 13:30～14:50 5月30日(火) 18:30～19:30 6月12日(月) 9:30～10:50★	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	7月19日(水) 9:30～10:50★ / 13:30～14:50	18歳以上	無料
歯科相談	6月12日(月) 9:30～10:30★ 7月19日(水) 9:30～10:30★ / 13:30～14:30	市民の方 (年齢制限なし)	無料
結核健診	4月17日(月) 10:00～11:00	15歳以上	無料

(注意)特定の医療機関への紹介はおこないません。
※各種がん検診は、取扱医療機関でも区役所と同料金にて実施しています。
胃がん、乳がん(超音波)、子宮頸がん、前立腺がん検診は、取扱医療機関でのみ実施します。
(区役所では実施していません。)
取扱医療機関についてはコチラ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶
★…特定健診(40歳以上・予約不要)併設日

特定健診とは、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予防や早期改善に向け、無料で受診できる健康診査です。受診券・保険証・個人票をお持ちください。
(対象の方には、毎年、4月下旬頃に緑色の封筒で受診券を送付します。)

問合せ ・特定健診の受診券について
区窓口サービス課 4階48番 ☎06-6715-9956 FAX06-6717-1161
・特定健診の内容・場所について
区保健福祉課 2階24番 ☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

今年度の受診券の有効期限は3月31日です。

地域生活向上教室(いくみんのつどい)

無料 要申込

統合失調症等の精神疾患のある方が、生活習慣を整え、健康管理やコミュニケーションのスキルを身につけ、地域で自分らしく安定した生活ができることを目的に行っています。
(毎月第3月曜日13:30～15:30)

とき 3月20日(月)13:30～15:30
ところ 区役所 2階集団検診室
対象 統合失調症等の精神疾患を治療中の方
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

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立神経が乱れやすく、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注意が必要です。

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
◆自分なりの健康的な解消法をみつける(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・階段の上り下り・ストレッチ体操・ヨガ等
◆できることを10分から始めてみる

④目や首筋・耳を温める

◆濡らしてレンジ等で温めたタオルを当てる(目の疲れ・頭痛・肩こり等)
◆首や耳・耳たぶを回したり気持ちいい強さでストレッチをする

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

以下は「広告スペース」です