4月分から特別児童扶養手当・ 特別障がい者手当等の手当月額が変わります

- ①特別児童扶養手当(1級):52,400円→53,700円 ②特別児童扶養手当(2級):34,900円→35,760円
- ③特別障がい者手当: 27.300円→27.980円
- ④障がい児福祉手当:14.850円→15.220円
- ⑤経過的福祉手当:14,850円→15,220円
- ※①②は20歳未満で政令で定める程度の障がいが ある児童を監護している父もしくは母または養育 者に支給される手当です。
- ※③⑤は20歳以上、④は20歳未満で身体または精神 に重度の障がいがあるため、日常生活において常時 介護を必要とする状態の方に支給される手当です。

問合せ 区保健福祉課 2階21番

☎06-6715-9857 **FAX**06-6715-9967

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。 内容については直接お問い合わせください。

各種スポーツ教室に 参加してみませんか

期間 令和5年4月~令和6年3月



参加資格 区内在住又は在勤の方



種目	開催日	ところ	
民謡	第4水 19:30~	ゼット生野スポーツセンター	
	第2月 19:00~	生野区民センター	
健康体操	金 10:00~	ゼット生野スポーツセンター	
	木 14:00~	生野区民センター	
少年剣道	火·木 18:00~	ゼット生野スポーツセンター	
バドミントン	火 18:30~	ゼット生野スポーツセンター	

※休みの場合がありますのでご確認ください。

問合せ 生野区体育厚生協会(担当:西岡)

2090-3280-8229

なんでも相談いらっしゃ~い [無料]

「どこに相談にいったらいいかわからない」と いった困りごとをなんでも相談できます。 ※やさしい日本語や、スマホの翻訳機能も 使ってご対応いたします。

とき 4月26日(水)、5月24日(水) 10:30~12:00、13:00~14:30 (受付は14:00まで)

ところ 生野区社会福祉協議会2階ボランティアルーム 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:くわもと 2080-3811-0650

お困りのこと、手伝ってほしいこと なんでもご相談ください

相談だけでなく、実際のお手伝いも無料でさ せていただきます。(例:包丁研ぎ、不用品処分 のお手伝いなど) できないこともありますが、 まずは気軽にお尋ねください。

問合せ お手伝い隊事務局 担当:奥野

- **2**070-5667-9604
- **▼**otetsudaitai12@icloud.com

「みんなの掲示板」に掲載ご希望の方へ

原締切 希望月の2か月前の5日まで

※必ず掲載されるとは限りません。

※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 **FAX**06-6717-1160

大腸、肺、乳がん(マンモ)、骨粗しょう症検診を 約2時間で受けることができるよ!

生野区役所でのがん検診・骨粗しょう症検診等

後期高齢者医療被保険者証、高齢受給者証をお持ちの方、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」で予約してください。 (予約受付は、定員になり次第終了します。) 大阪市行政

問合せ 区保健福祉課 2階24番

☎06-6715-9882 **FAX**06-6712-0652

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	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	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		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	6月12日(月) 9:30~10:30★	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

★···特定健診(40歳以上·予約不要)併設日

(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。<mark>胃がん、乳がん(超音波)、子宮 具体を</mark> 頸がん、前立腺がん検診は、取扱い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)。





「今年度の『がん検診』計画は立てていますか!?」

みなさん、今年の「がん検診」をいつ受けるかもう決まっていますか? 3月号の「広報いくの」では「2023年度の各種健診のご案内」をはさんでいます。 ご自身の日程を確認していただき、検診の予約をお早めに!

①生野区役所で受診する場合

生野区役所(健康増進)窓口またはお電話にて予約してください。

☎06-6715-9882

行政オンラインシステムからのネット予約についてはこちらから▶ (実施日時等について、詳しく掲載しています。)

②取扱医療機関で受診する場合

直接取扱医療機関へ電話予約してください。▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ ※予約の際に、『大阪市がん検診受診希望』とお伝えいただくと、

区役所で行うがん検診と同料金で受診することができます。(大部分が公費負担です。) 女性スタッフ・車いす・外国語・休日対応の医療機関はこちらからご確認ください。▶▶▶▶▶▶

がんは遺伝するといわれていますが、実は、遺伝によるがんは5%程度と少なく、むしろ、喫煙・食 生活・運動等の生活習慣が原因となることが多いです。「がん検診」を受けるとともに5つの健康 習慣を実施することで、あなた自身の努力でがんになる確率を低くしていくことが可能です!

5つの健康習慣

1.禁煙する

たばこは吸わない、 他人のたばこの煙を避ける

2.身体を動かす

・週に2回以上、1回30分以上の息が少し弾む。 程度の運動を、まずは「+10分」の運動から

3.節酒する

飲む場合は1日あたりいずれかの量まで

- ・日本酒なら1合(180ml)
- ・ビール中瓶1本
- ·チューハイ(7%)350mL缶1本 飲まない人、飲めない人は無理に飲まない



4.バランスのよい食事

野菜と果物を食べる 適減(減塩)を実践する

*1日6g未満を目標に

5.適正体重を維持する

太りすぎ痩せすぎに注意

男女とも標準とされるBMI22.0

(統計上、糖尿病・高血圧・脂質異常症に最もかかり にくい数値)

*体重kg÷(身長m×身長m)=BMI值

下記の窓口にて健康相談ができます。

区保健福祉課 2階23番 ☎06-6715-9968





