

料理初心者の方も大歓迎
フレイル予防～シニア向け健康料理教室～

要申込

健康と要介護の間の虚弱な状態がフレイルです。
予防・改善には、毎日の食事が大切!調理実習を通して、
簡単に楽しく栄養バランスをとる方法を学びませんか。

とき 11月29日(水) 10:00～13:00(受付9:45)

ところ 区役所2階 栄養講習室・集団検診室

対象 区内在住の65歳以上の方

定員 16人(先着順)

内容 【講話と調理実習】

実施献立：ごはん、白身魚の甘酢あんかけ、
白菜とくるみの和え物、みそ汁、
デザート：いちごヨーグルトのパバロア

費用 ひとり500円(調理材料費)

申込み 窓口または電話にて(問合せ)まで

締切 11月17日(金)

問合せ 区保健福祉課 2階24番

☎06-6715-9882

FAX06-6712-0652



認定NPO法人
大阪府高齢者大学校「2024年度受講生募集」

歴史・語学・文化文芸・自然・美術・健康・音楽・探訪など
61科目から好きな科目が選べます。
(感染予防対策を引き続き講じて開講いたします。)

開講期間 令和6年4月～令和7年3月

申込み 11月24日(金) 15:00まで

申込書を郵送または持参か
HPより申込▶

くわしくは募集案内かHPをご覧ください。
(案内希望の方は(問合せ)まで)

※申込み多数は抽選・初めての方優先有

※定員未達科目は令和6年2月まで受付

受講料 年額60,000円(各科同じ)

※なお、科目によっては特別教室費や教材費・
校外学習・実習・自主活動等の費用が別途
負担有。

問合せ 認定NPO法人

大阪府高齢者大学校・募集委員会

〒540-0006 大阪市中央区法円坂1-1-35

大阪市教育会館内

☎06-6360-4471(募集専用電話)

FAX06-6360-4500



健康・福祉

特定健康診査

無料

とき 11月12日(日)9:30～11:00

ところ 区役所

対象 国民健康保険に加入の40～74歳の方
(年度内に40歳になる方を含む)、または後期
高齢者医療制度に加入している方

持ち物 受診券・被保険者証・個人票・前年度の結果
(お持ちの方のみ)

問合せ ・国民健康保険加入者の受診券について

区窓口サービス課 4階48番

☎06-6715-9956 FAX06-6717-1161

・後期高齢者医療制度加入者の受診券について
大阪府後期高齢者医療広域連合付課

☎06-4790-2031 FAX06-4790-2030

酒害教室

無料

アルコール問題について、正しい知識を持ち理解を
深めることや、アルコール依存からの回復を図ることを
目的に行っています。

とき 11月14日(火)、11月28日(火) 14:00～16:00
(毎月第2、第4火曜日14:00～16:00)

ところ 区役所2階 集団検診室

対象 アルコール問題を抱え回復をめざしている方、
その家族、支援している方等どなたでも。

問合せ 区保健福祉課 2階23番

☎06-6715-9968 FAX06-6712-0652

生野区役所でのがん検診・
骨粗しょう症検診・結核健診等

大阪市がん検診は検査費用の約90%を大阪市の助成しています

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。)

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

12月8日(金)午前は、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ますよ!



行政オンラインシステム
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	11月12日(日)9:30～10:50★ 12月8日(金)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円がかかります。
乳がん検診 (マンモグラフィ) 要予約	11月14日(火)9:30～10:50 12月8日(金)9:30～10:50★ 12月8日(金)13:30～14:50 1月9日(火)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		18歳以上	無 料
歯科相談	11月14日(火)9:30～10:30 12月8日(金)9:30～10:30★ 12月8日(金)13:30～14:30 1月9日(火)9:30～10:30	市民の方 (年齢制限なし)	無 料
結核健診	11月20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行いません。

※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)。

区HPIについては
こちら▶



取扱医療機関に
ついてはこちら▶



いくみんカラダ通信

食欲の秋!一緒にウォーキングもいかがですか?

正しいウォーキングの方法

- ・視線は前へ
- ・背筋を伸ばす
- ・肘を曲げて腕を振る
- ・踵から地面に足をつき、全ての足の
指にバランスよく力がかかるように



正しいフォームでウォーキングするメリット

- ・リラックス効果
- ・腰痛や高血圧が改善
- ・骨粗しょう症や糖尿病、心臓の病気などの
多くの病気の予防につながる など

ウォーキングの注意点

- ・自分にあった運動の程度を主治医に確認しておく
- ・体調や体力に合わせてマイペースで行う
- ・体調がすぐれない、天候の悪い時は無理に行わず中止を
- ・ウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチを行う
- ・適度な水分補給を行う

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

引っ越しや戸籍の届出窓口予約が行政オンラインシステムで
できます(電話等は不可)。くわしくはこちら▶

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



生野区子育て情報サイト「いくのde育～の」

問合せ 生野区子ども・子育てプラザ ☎06-6752-8000

