

介護サービス利用にかかる費用の医療費控除について

控除の対象となる利用者負担は、次のとおりです。いずれも「領収証」が必要となります。

- 対象** ●施設サービスの利用者負担額
 介護療養型医療施設・介護老人保健施設・介護老人福祉施設(1/2相当額)・介護医療院の利用料・居住費・食費の利用者負担額
 ●居宅サービスの利用者負担額
 ・医療系サービスの利用者負担額(訪問看護・通所リハビリテーションなど)
 ・福祉系サービスの利用者負担額(生活援助中心型を除く訪問介護・通所介護など)
 ※医療系サービスとあわせて利用した場合のみ対象。
 ・本来医療費控除の対象とならない介護サービスのうち、介護福祉士による喀痰吸引・経管栄養が行われた場合の自己負担額の1/10
 ●おむつ代
 ※医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要。ただし、要介護認定を受けている方で、おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の方は、医師の証明に代わる「確認書」を、お住まいの区の区役所の介護保険の窓口で交付できる場合があります。

問合せ 区保健福祉課 2階22番
 ☎06-6715-9859 FAX06-6715-9967

歯周病検診を5年に一度500円でお受けいただけます

要申込

- 期限** 令和6年3月31日(日)
対象 昭和28年・33年・38年・43年・48年・53年・58年生まれの市民
 ※勤務先等で同程度の検診を受けられる方及び歯周病の治療で通院中の方は除く
検査内容 問診、口腔内診査
 ※むし歯治療や歯石の除去などは含まれません
予約方法 市内の取扱歯科医療機関へ直接電話で予約申込みをしてください▶



費用 500円
 次に該当する方は、証明書の提示・提出で、歯周病検診を**無料**で受けることができます。
 ●生活保護世帯に属する方(生活保護適用証明書等の提示・提出が必要)
 ●市民税非課税世帯の方(世帯全員の市民税非課税証明書等の提出が必要)
 ※証明に必要な申請書は**問合せ**まで
問合せ 区保健福祉課 2階24番
 ☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

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 2月13日(火)、27日(火) 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%**を大阪市が助成しています。定期的を受けてね。



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



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 要予約	2月24日(土)9:30~10:50★ ※今年度、最終回です。	40歳以上	大腸・・・300円 肺・・・無料(X線) ※ <small>かくたん</small> 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	2月8日(木)9:30~10:30★	市民の方(年齢制限なし)	無料
結核健診	2月14日(水)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(予約は取扱医療機関へ直接電話してください)。
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はこちら▶



取扱医療機関はこちら▶



いくみんカラダ通信

健康へのカギは

睡眠にあり!

質の良い睡眠は、生活リズムの調整や生活習慣病予防につながります。ぐっすり眠って身体と心の健康を守りましょう。

日光を浴びる

太陽光によって体内時計が調整され、スムーズな寝付きにつながります。



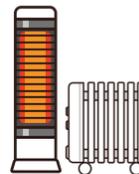
寝る前のカフェインを避ける

コーヒー、緑茶、栄養ドリンクなどに多く含まれるカフェインは、浅い睡眠の原因になります。



寝室の環境を整える

静かで暗く、季節の変化に応じた快適な温度や湿度を保つことが大切です。冬場は室温20℃前後、湿度40-60%が快適とされています。



適度な運動

30分のウォーキングなど、激しくない運動の選択が望ましいです。



リラックス法を見つける

無理に眠ろうとすると寝付きを悪化させます。ストレッチなど自分なりの方法で眠る準備をしましょう。

このような症状があれば、早めにかかりつけ医や身近な専門家にご相談ください。

- ・寝つけない
- ・熟眠感がない
- ・十分に眠っても日中の眠気が強いことが続くなど

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

出典:厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

以下は「広告スペース」です

引越しや戸籍の届出窓口予約が行政オンラインシステムより可能です(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

