

健康・福祉

◆こころのサポーター講座

無料
要申込

こころの不調がある人への接し方やこころの病気、傾聴について学びませんか。受講後、「心のサポーター」認定証の取得や、希望の方は精神保健福祉ボランティアとして活動できます。(2日間コース)

とき内容

1月30日(木)「心のサポーター」養成研修
2月6日(木)①医師講話「こころの病気がある人とのかわり方」
②生野区のボランティア活動情報
いずれも10:00～12:00
※1/30は、15分以上遅刻・早退されると認定証を交付できませんのでご注意ください。

ところ

区役所5階 503会議室

対象

区内在住・在勤の方

定員

50名(先着順)

申込み

1月6日(月)～27日(月)までに、行政オンラインシステムまたは窓口、電話にて **問合せ** へ

問合せ

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

特定健診 生活習慣病を予防しよう! 無料

ときところ

1月23日(木)9:30～11:00 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)、後期高齢者医療制度に加入している方

持ち物

受診券・(マイナ)保険証または資格確認書・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給付課
☎06-4790-2031 FAX06-4790-2030

いくみんカラダ通信

お正月はメタボの危機!～早期対策で脱メタボ～

美味しいものを食べ、こたつでゆっくりと過ごす方も多いのではないのでしょうか。休みが続くと、食事に偏りが出たり、運動不足になったりと普段の生活スタイルを維持するのが難しくなります。

生野区民はメタボ該当者、予備軍が多い!

男性の2人に1人、女性の6人に1人がメタボリックシンドローム該当者・予備軍といわれています。
メタボリックシンドロームは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、死因の上位を占める心臓病や脳卒中などになりやすい状態を指します。単に腹囲が大きいということではありません。

区役所で実施するがん検診・骨粗しょう症検診・結核健診等

大阪市がん検診は、検診費用の約90%を大阪市が助成しています

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

行政オンラインシステムでの予約

大腸がん
肺がん▶



乳がん
骨粗しょう症▶



内 容	と き	対 象	料 金
大腸がん検診 肺がん検診 要予約	1月23日(木)9:30～10:50★ ※肺がん検診は実施しません。	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 女性技師が対応します	2月14日(金)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	2月23日(日)9:30～10:50★	18歳以上	無 料
歯科相談	1月23日(木) 9:30～10:30★	市民の方 (年齢制限なし)	無 料
結核健診	1月31日(金)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

※65歳以上の方は、年に1回結核健診の受診が義務付けられています。(注意)特定の医療機関への紹介は行いません。

取扱医療機関で実施するがん検診について
(料金は無料～1,500円) 要予約

取扱医療機関でも、大阪市がん検診(胃・大腸・肺・乳・
子宮頸・前立腺がん検診)を実施しています。
予約は直接取扱医療機関へお電話ください。

取扱医療機関
はこちら▼



対象者や料金
はこちら▼



メタボ対策

●特定健診を受けよう

大阪市では、メタボに着目した「特定健診」を無料で実施しています。
今年度、まだ未受診の方はすぐに受診しましょう!

●運動習慣をつけよう

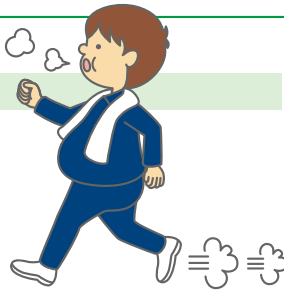
1日30分ウォーキングをするなど、適度な運動がとても大切です。
家事や出勤、階段での移動など身近な身体活動も有効です。

●よく噛んで食べよう

1日3食、バランスよく食べましょう。
噛む回数が増えると満腹感が早くうまれ、食べる量の減少が期待できます。

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

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

