

## 子育て


### 助産師による おっぱいミルク相談

3か月児健診で、助産師に直接相談が出来ます。健診以外の方は予約してください。※母乳マッサージはできません。

**とき** 4月8日(第2水曜日)  
予約枠…12:45、13:15、13:45  
※予約時間の10分前までに来所ください。

**ところ** 区役所2階 相談室

**対象** 区内在住の妊婦及び乳児の母等

くわしくは  
こちら▼  


### ウェルカムベビースクール (妊婦教室)

妊娠・出産・産後の健康管理や育児に関するお話をします。出産に向けての準備をしながら、楽しく交流しましょう。(全3回・どの月からでも参加可)

**とき** 4月21日(火) 14:00~16:00(受付13:45~)

**ところ** 区役所 2階集団検診室

**対象** 区内在住の妊婦及びその配偶者(パートナーの方もどうぞ)

**内容** 妊婦体験をしてみよう!  
妊娠中の生活について  
赤ちゃん和妈妈のための食事のお話

**持ち物** 冊子「わくわく」・母子健康手帳・筆記用具

### 地域ふれあい子育て教室 (あひるらんど)

可愛い赤ちゃんの顔を見ながら、育児や気になることなど楽しくおしゃべりしませんか?

**とき** 4月21日(火) 14:30~16:00

**ところ** 区役所 2階計測室

**対象** 生後1~3か月の乳児と保護者

**内容** 参加者同士の交流、身体計測・育児相談


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

### 妊婦歯科健診

**とき** 4月21日(火)  
受付13:30~13:50

**ところ** 区役所 2階201会議室

**申込み** 4月20日(月)までに**問合せ**へ

くわしくは  
こちら▼  


### 離乳食講習会

**とき** 4月17日(金) 14:00~15:30

**ところ** 区役所 2階集団検診室

**内容** 離乳食の進め方について(お話し中心)

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

### 児童扶養手当の支給月額が改定されます

手当を受給中の方には4月末頃、改定後の手当額のお知らせを送付します。

**【4月~】**

- 児童1人目…  
全部支給:46,690円→48,050円  
一部支給:46,680円~11,010円  
→48,040円~11,340円
- 児童2人目以降…  
全部支給:11,030円→11,350円  
一部支給:11,020円~5,520円  
→11,340円~5,680円

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

## 健康・福祉

### 統合失調症の方の家族教室

病気を正しく理解し、本人への接し方を学んでみませんか。同じ悩みを持つご家族が、日々の不安や思いを話す場となっています。

**とき** 4月22日(水) 14:00~16:00

**ところ** 区役所2階 集団検診室

**対象** 統合失調症の方のご家族

**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



### 「介護保険料決定通知書」を送付します

**対象** 介護保険の第1号被保険者の方(65歳以上の方)で、口座振替または納付書で保険料を納付している方(普通徴収の方)へ、4月中旬に送付します。

なお、年金から納付している方(特別徴収の方)には、7月中旬に送付します。

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

### 後期高齢者医療制度の 被保険者に対する助成について

- ①後期高齢者医療健康診査**  
糖尿病や高血圧症等の生活習慣病に加え、加齢に伴う心身の衰え(フレイル)等のチェックをします。現在生活習慣病で通院されている方も積極的に受診してください。4月下旬から5月上旬にかけて「健康診査受診券」をお送りします。
  - ②後期高齢者医療歯科健康診査**  
歯や歯肉の状態だけでなく、お口の機能を含めてチェックをします。義歯を使用中の方も積極的に受診してください。4月下旬から5月上旬にかけて「歯科健康診査のお知らせ」をお送りします。  
※①②について年度途中で新たに75歳になられる方には、誕生月の翌月にお送りします。受診対象外の方もいますのでくわしくはお問い合わせください。
  - ③人間ドック費用の一部助成**  
人間ドックを受診し、いったん費用全額を自己負担していただいてから、窓口にて費用助成を申請してください。  
なお、各年度中(4月1日から当該年度の3月31日まで)1回の受診に対し、26,000円を上限として費用の一部を助成します。
- 申請に必要なもの**
- ①受診された人間ドックの「領収書」
  - ②検査結果通知書一式(コピー可)
  - ③本人確認書類
  - ④口座情報のわかるもの
  - ⑤申請書(申請時にお渡しします)
- 問合せ** 区窓口サービス課 4階48番  
☎06-6715-9956 FAX06-6717-1161

## いくみんカラダ通信

### がんで困らないために

## 今年から**予防**と**検診**の二刀流をはじめよう!

日本人の2人に1人ががんになるというデータがあるほど、「がん」は身近な病気になっています。生野区民の死因の第1位も「がん」です。2023年厚生労働省「人口動態統計」より、がんと生活習慣には深いかわりがあることがわかっています。

以下の5つの**がん予防方法**を実践することで、がんになるリスクをほぼ半減させることが期待できます!

### できているものに**☑**しましょう。

#### □食生活を見直す

- ・減塩する  
1日あたりの食塩摂取量目安  
男性7.5g未満、女性6.5g未満
- ・野菜と果物を食べる  
1日あたりの目標:野菜350g
- ・熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

#### □禁煙する

- ・たばこは吸わない
- ・他人のたばこの煙をさける



#### □身体を動かす

- ・生活の中で可能な限り体を動かす時間を作る



#### □節酒する

- ・お酒を飲まないことがベスト



#### □適正体重を維持する

- ・太りすぎ、やせすぎに注意する



### 一部の**がん**は、特定の**ウイルス**や**細菌**など“**感染**”が関係することがあります

- ・B型・C型肝炎ウイルス→**肝臓がん**
- ・ヘルピコバクター・ピロリ菌→**胃がん**
- ・HPV(ヒトパピローマウイルス)→**子宮頸がん**

※検査や治療、ワクチンで予防できるものもあります。

大阪市では以下の検査、ワクチンを無料で実施しています。対象者等は大阪市HPに掲載しています。

#### B型・C型肝炎ウイルス検査 (血液検査)



くわしくはこちら▶

#### 子宮頸がん予防(HPV) ワクチン接種



くわしくはこちら▶

### 今年の「**がん検診**・**特定健診**」をいつ受けるか決めていませんか?

生活習慣の見直しは大切ですが、すべてのがんを防ぐことはできません。対象の年齢になったら検診の予約は計画的にとり、定期的に受けることが大切です。3ページに対象者、予約方法が掲載されていますので、ぜひご覧ください。



**問合せ** 区保健福祉課 2階23番 ☎06-6715-9968

参考: 国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」