



### その「こころ」の不調はフレイル(※)の入り口かも!?

※年齢とともに心身の機能が低下し介護が必要になりやすい状態のこと

年齢を重ねると、からだの衰えを自覚される方は多いかと思いますが、同様にこころも変化していきます。脳や身体の機能の低下等で、意欲や気分の落ち込み等、こころの機能が低下すると外出したり人に会うことが億劫になります。社会との関わりが薄くなることや身体を動かす機会が減ることで、フレイルにつながりやすくなります。フレイルにならないために、自分に合った予防方法をぜひ実践しましょう。

#### 予防するには

- その1 生活リズムを崩さない
- その2 散歩や買い物で外出する
- その3 人と話す(電話でもOK)
- その4 もっとできる人は、趣味や社会貢献をする



問合せ：保健福祉課(保健活動) ☎6930-9968 FAX 050-3535-8689

### 献血にご協力をお願いします

申込不要 無料

血液を必要とされる方の尊い命を救うために、大阪府下では1日730人以上の献血が必要です。17～69歳(注1)の皆さん、献血にご協力をお願いします。

と き：2月14日(水) 10:00～12:00、13:00～16:30

ところ：区役所1階101会議室

内容：400ml献血(成分献血は実施していません)

対象：体重50kg以上かつ17～69歳(注1)の方  
献血が初めての方は、健康保険証等本人確認できるものをお持ちください。

(注1) 体重50kg以上かつ男性は17歳以上、女性は18歳以上の方。65歳以上の方については、献血いただく方の健康を考慮して60～64歳の間に献血経験のある方に限ります。

問合せ：大阪府赤十字血液センター ☎6962-7001



※ご希望の方には、検査結果を後日郵送にてお知らせする検査サービスがあります。ご自身の健康管理にお役立てください。※当日の問診等により献血をご遠慮いただく場合があります。



### 精神科医師による相談

申込要 無料

と き：2月2日(金)、16日(金) いずれも14:00～15:30、2月22日(木) 10:00～11:30

ところ：区役所2階 保健福祉センター 22番窓口

内容：心の問題でお悩みの方や、その家族からの相談 ※事前に相談内容をお伺いします。

対象：区内在住の方

申込み・問合せ：保健福祉課(保健活動) ☎6930-9968 FAX 050-3535-8689

### 定期予防接種のお知らせ

～新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、定期予防接種の接種期間を延長しています～

予防接種法の規定による定期の予防接種は、規定の期間に接種するものであり、規定の期間や年齢を過ぎると接種できないワクチンがあることや任意接種(自己負担)になります。

ただし、本市では新型コロナウイルス感染症の発生に伴う定期予防接種の接種期間の延長を実施しているため、対象期間を過ぎても、定期予防接種として接種できる場合があります。

延長期間には限りがありますので、この機会に母子健康手帳を見直し、接種もれが無いかご確認ください。なお、予防接種の種類および対象者の生年月日は、市ホームページでご確認ください。



延長期間：令和7年5月7日(水)(ただし、高齢者肺炎球菌は令和6年5月7日(火))まで

対象：令和2年4月7日～令和5年5月7日に接種対象年齢に該当し、かつ延長期間までに法定の接種期間が終了する方

接種場所：委託医療機関  
費用：無料  
(高齢者肺炎球菌のみ原則自己負担4,300円)

問合せ：健康局保健所感染症対策課(感染症) ☎6647-0656 FAX 6647-1029



### 結核健診・各種がん検診等の日程

#### 大腸・肺がん検診

申込要

と き 2月27日(火)9:30～10:50(今年度最終回)

対象 40歳以上の市民の方(条件あり)

費用 有料 大腸がん:300円  
無料 肺がん(エックス線)  
(条件により、かくたん検査:400円)

※市ホームページから予約していただくか、問合せ先までお電話にて予約してください。



#### 骨粗しょう症検診

申込要 無料

と き 2月27日(火)13:30～14:50(今年度最終回)

対象 18歳以上の市民の方

※市ホームページから予約していただくか、問合せ先までお電話にて予約してください。



#### 結核健診

申込不要 無料

と き 2月15日(木)、3月22日(金)  
いずれも10:00～11:00

対象 15歳以上の市民の方

内容 胸部エックス線撮影

※結核は早期発見、早期治療が大切です。年1回は健診を受けましょう。



#### 歯科相談

申込不要 無料

と き 2月27日(火)9:30～10:50、13:30～14:50  
(今年度最終回)

対象 市民の方

●BCG接種は市内の個別取扱医療機関のみで実施しています。直接、実施状況を確認のうえ、個別取扱医療機関に予約してください。費用は無料です。取扱医療機関はこちら▶



●がん検診(骨粗しょう症検診を除く)は、区内の取扱医療機関においても受診することができます。取扱医療機関に直接、電話にて実施状況を確認のうえ、予約可能であれば、必ず「大阪市が実施しているがん検診」と申し出のうえご予約ください。区内の取扱医療機関は、区ホームページでご覧いただけます。



ところ：区役所2階 保健福祉センター 申込み・問合せ：保健福祉課(保健) ☎6930-9882 FAX 050-3535-8689

### 40歳になったら特定健康診査を受けましょう

申込不要 無料

と き：2月27日(火)9:30～11:00(今年度最終回)

ところ：区役所2階 保健福祉センター

内容：血液検査・検尿・身体測定・血圧測定等

対象：大阪市国民健康保険加入者(40歳以上) 後期高齢者医療保険加入者

※受診券と保険証を必ずご持参ください。※がん検診を同日に予約されている方は、先にごがん検診の受診をお願いします。

#### 受診券については▶

問合せ 大阪市国民健康保険加入者：窓口サービス課(保険年金：保険) ☎6930-9956 FAX 050-3535-8687  
後期高齢者医療保険加入者：大阪府後期高齢者医療広域連合給付課 ☎4790-2031 FAX 4790-2030  
受診内容等については▶保健福祉課(保健) ☎6930-9882 FAX 050-3535-8689

### 乳幼児健診のお知らせ

申込不要 無料

	実施日	対象者
3か月児健診	2月19日(月)	令和5年10月7日～22日生
	3月4日(月)	令和5年10月23日～11月5日生
	3月18日(月)	令和5年11月6日～21日生
1歳6か月児健診	2月21日(水)	令和4年8月1日～15日生
	3月6日(水)	令和4年8月16日～31日生
	3月13日(水)	令和4年9月1日～12日生

	実施日	対象者
3歳児健診	2月16日(金)	令和2年8月25日～9月6日生
	3月1日(金)	令和2年9月7日～18日生
	3月15日(金)	令和2年9月19日～30日生

対象者が変更になることがあります。各健診の対象者の方には事前に(2週間前までに)ご案内します。問合せ：保健福祉課(保健)

☎6930-9882 FAX 050-3535-8689

- ▶区の人口:167,403人、世帯数:84,367世帯(1月1日現在推計)
- ▶交通事故(人身事故)件数:394件(概数)、火災件数:24件、救急件数:11,345件(12月累計)

配布日:毎月1～3日(1・4月号は1～5日)届いていない方は、ご連絡をお願いいたします。 諏訪、中浜、森之宮、東中浜、鳴野、聖賢、今福、放出、鯉江、鯉江東、関目、関目東、董、覆並、成育小学校下地域の方は 読売中央販売(株) ☎0120-738-770(平日9:00～17:00)へ。 城東小学校下地域の方は城東地域活動協議会 ☎0120-54-5051(平日9:00～17:00)へ。