

すこやかに暮らすために

健康

朝ごはんを食べよう！～9月は大阪市朝食月間～

朝ごはん食べよう

もっと調子よくなる朝食のコツ！

3 すべての人に健康と福祉を

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

STEP1

何も食べていない

こんな人は

何か食べたり飲んだりすることから始めてみましょう
バナナや牛乳だけでもOK!

STEP2

ごはんやパンだけを食べている

こんな人は

おかずを1品つけてみましょう

STEP3

主食・主菜・副菜がそろっている

主食
ご飯やパンなど食事の中心となる料理

主菜
肉、魚、卵、大豆製品などを中心とした料理

副菜
野菜や海藻類、きのこなどを中心とした料理

こんな人は

素晴らしいです！乳製品や果実も足すとGOOD!

問合せ：保健福祉課（保健） ☎ 6930-9882 FAX 050-3535-8689



◀手軽にできる朝食レシピはこちら

精神科医師による相談

申込要 無 料

と き：9月5日（金）、19日（金）いずれも14:00～15:30
9月25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

専門医による心の健康なんでも相談

申込不要 無 料

パネルで仕切られた相談コーナーで、精神科の専門医が皆さんのこころの健康相談に一人ひとり丁寧に応じます。

と き：9月21日（日）10:00～17:00
（受付は16:30まで）

ところ：ディアモール大阪 D'sスクエア（円形広場）
（北区梅田1丁目9大阪駅前ダイヤモンド地下街）

問合せ：公益社団法人 大阪精神科診療所協会 事務局
☎ 6763-5914（平日9:00～18:00）
FAX 6763-5913

狂犬病予防注射はお済みですか!?

狂犬病予防注射は、毎年1回必ず受けなければなりません。動物病院で注射を受けた後は、区役所2階 23 番窓口で注射済票交付手続きをしてください。なお、大阪市委託動物病院であれば、あわせて注射済票の交付を受けることができます。

問合せ：保健福祉課（生活環境） ☎ 6930-9973 FAX 050-3535-8689



▲大阪市委託動物病院はこちら

妊婦歯科健診

申込要 無 料

と き：9月12日（金）（出産予定月が12月の方）
10月10日（金）（出産予定月が1月の方）
11月14日（金）（出産予定月が2月の方）
いずれも14:30～

ところ：区役所2階 保健福祉センター（22 番窓口集合）

対 象：第2子以降を妊娠中の方

申込み：大阪市行政オンラインシステムにて

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



被爆二世健康診断

申込要 無 料

と き：11月～令和8年2月
※受診日時の指定は不可

ところ：申込者本人に通知

対 象：市内在住の被爆二世で受診を希望する方

申込み：10月31日（金）までに大阪府行政オンラインシステムまたは区役所2階保健福祉課（保健） 21 番窓口（☎ 6930-9882 FAX 050-3535-8689）まで

問合せ：大阪府健康医療部保健医療室地域保健課（疾病対策・援護）
☎ 6944-9172

献血にご協力をお願いします

申込不要 無 料

と き：9月8日（月）14:00～16:30

ところ：区役所1階 101会議室

内 容：400mlの献血

対 象：体重50kg以上かつ17～69歳の方

持ち物：・本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証など）
・献血カードまたは献血手帳（お持ちの方のみ）

問合せ：大阪府赤十字血液センター

☎ 6962-7001 FAX 6968-4900



結核健診・各種がん検診等

大腸がん検診

申込要 有 料

と き：9月30日（火）、10月12日（日）
いずれも9:30～10:50、13:30～14:50
11月25日（火）9:30～10:50

対 象：40歳以上の市民の方（条件あり）

費 用：300円

※申込み後、1か月程度で通知書と検査キット等が届きますので、通知書に記載の日程からご都合のよい日時にご来場ください

肺がん検診

申込要

と き：9月30日（火）、10月12日（日）、
11月25日（火）いずれも9:30～10:50

対 象：40歳以上の市民の方（条件あり）

費 用：無料（エックス線撮影）
（条件により、かくたん検査 400円）

歯科相談

申込不要 無 料

と き：9月30日（火）、11月25日（火）
いずれも9:30～10:50

対 象：市民の方

●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。



申込み：申込要 の検診については、大阪市行政オンラインシステムから予約していただくか、問合せ先まで電話にて予約してください。

ところ：区役所2階保健福祉センター

問合せ：保健福祉課（保健） ☎ 6930-9882 FAX 050-3535-8689

大阪市行政オンラインシステムはこちら▶



その他の日程はこちら▶



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：9月30日（火）、10月12日（日）、11月25日（火）いずれも9:30～11:00
ところ：区役所2階保健福祉センター
内 容：血液検査・尿検査・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、先にがん検診の受診をお願いします。

受診券については

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

▶ 区の人口：168,972人、世帯数：86,756世帯（8月1日現在推計）
▶ 交通事故（人身事故）件数：198件（概数）、火災件数：18件、救急件数：7,133件（7月累計）