

**表2 がん検診・骨粗しょう症検診・特定健診等スケジュール** ~北区保健福祉センター等集団検診実施日程~

【予約開始】 **4月13日(木) 9:00~**

【予約先】 健康課 ☎06-6313-9882

【予約方法】 電話・窓口・オンライン ※定員になり次第、受付終了



**保** 北区保健福祉センター(北区役所内)

実施日	受付時間	場所	要予約				予約不要	
			大腸がん	肺がん	乳がん (マンモグラフィ)	骨粗しょう症	特定健診	歯科相談
5月17日(水)	9:30~10:30	保	●	●			●	●
6月18日(日)	9:30~10:30	保			●	●	●	
6月22日(木)	9:30~10:30	保			●	●		
7月17日(月祝)	9:30~10:30	保			●	●	●	
7月25日(火)	9:30~10:30	保	●	●			●	●
8月 9日(水)	18:30~19:30	保			●	●		
9月14日(木)	9:30~10:30	保			●	●		
9月20日(水)	9:30~10:30	保	●	●			●	●
9月30日(土)	9:30~10:30	保	●	●	●	●	●	
10月 4日(水)	9:30~11:00	北スポーツセンター (中津3-4-27)					●	
10月29日(日)	13:30~14:30	保	●	●	●	●		
11月22日(水)	9:30~10:30	保	●	●			●	●
12月 6日(水)	9:30~10:30	保			●	●	●	
12月13日(水)	9:30~10:30	保	●	●			●	●
1月21日(日)	13:30~14:30	保	●	●			●	
2月11日(日祝)	9:30~10:30	保	●	●			●	
3月 4日(月)	18:30~19:30	保			●	●		

※特定健診の受付時間は9:30~11:00です

※がん検診・特定健診実施日に手話通訳を派遣します。ご希望の場合は、受診日の2週間前までにお申込みください

※乳がん検診実施日(平日のみ)に、保育ボランティア付検診を実施しています。ご希望の方は予約時にお問合せください

**各種がん検診が無料になる方**

次の方は各種がん検診の費用が無料になります。  
(受診の際に証明書の提示・提出が必要です。)

- 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
- 高齢受給者証をお持ちの方
- 生活保護世帯に属する方  
(生活保護適用証明書等の提出が必要)
- 中国残留邦人本人確認証をお持ちの方
- 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)

※がん検診専用市民税非課税証明申請用紙(証明発行手数料免除)は北区保健福祉センター(北区役所1階11番窓口)でお渡しします

**オンライン予約**

各区の保健福祉センターで実施するがん検診の予約は行政オンラインシステムからでも可能です。

なお、事前に行政オンラインシステムへの登録が必要です。

大阪市 行政オンラインシステム **検索**



**がん検診等の予約状況を確認できます**

各区の保健福祉センターで実施するがん検診の予約状況を大阪市ホームページでご覧いただけます。

大阪市 各区のがん検診等予約状況 **検索**



**検診等の中止について**

暴風警報もしくは特別警報が発令された際は、各種検診等は中止になります。

- 午前7時時点で発令  
→ 午前の検診等は中止または延期
- 午前11時時点で発令  
→ 午後の検診等は中止または延期
- 午後4時時点で発令  
→ 夜間の検診等は中止または延期

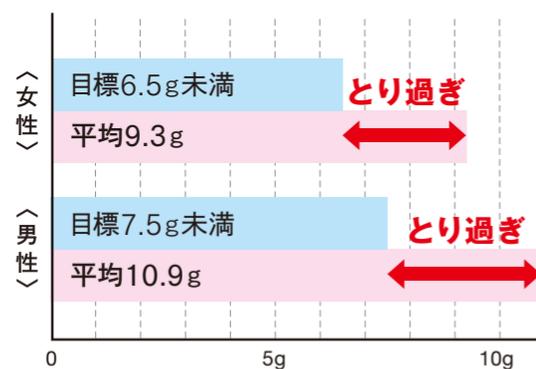


**持続可能な減塩生活を始めよう**

**ご存知ですか？  
日本人は塩分とり過ぎです**

高血圧予防のために、日々の食事で食塩のとり過ぎを改善することはとても大切です。あなたが続けられそうな減塩の工夫を考えて、**今日から減塩生活を始めてみましょう!**

食塩摂取量の平均値(20歳以上)



(出典)国民健康・栄養調査結果(令和元年)の概要

**濃い目の味が好きなあなた**

調味料は控えめに。急に薄味にせず徐々に薄味に慣れましょう。しょうゆ、ソースはかけずに小皿に入れてつけましょう。



**めん類や汁物が好きなあなた**

めん類を食べるときは、汁を飲む量を最小限に。汁物も具材を増やして汁の量を少なくしましょう。



**市販の弁当、レトルト食品等をよく利用するあなた**

食品に表示されている栄養成分を参考に、よく見て考えて選びましょう。

栄養成分表示 (1食あたり)	
エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇〇.〇g
脂質	〇〇.〇g
炭水化物	〇〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

**加工食品をよく食べるあなた**

肉加工品(ベーコン、ソーセージ等)や練製品(ちくわ、かまぼこ等)、塩干品(塩さば、あじの開き等)など、意外に塩分が高いものがあります。食べる量や回数が多いにならないように気を付けましょう。

