

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での集団検診実施日程~

【予約開始】 **4月16日(水) 9:00~**

【予約方法】 電話・窓口・行政オンラインシステムにて受付 ※定員になり次第、受付終了

【予約先】 健康課(1階11番窓口) ☎06-6313-9882



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 (特例あり)	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27日(火)	13:30~14:30	保	●	●			●	
7月 1日(火)	9:30~11:00	北スポーツ センター (中津3-4-27)					●	
7月20日(日)	9:30~10:30	保	●	●	●	●	●	
8月27日(水)	9:30~10:30	保	●		●	●	●	
9月 7日(日)	9:30~10:30	保	●	●	●	●	●	
10月 8日(水)	9:30~10:30	保	●		●	●	●	
10月30日(木)	9:30~10:30	保	●	●			●	●
12月 9日(火)	9:30~11:00	保					●	●
12月21日(日)	13:30~14:30	保	●	●	●	●	●	
1月 8日(木)	9:30~11:00	保					●	●
2月 7日(土)	9:30~10:30	保	●	●	●	●	●	
2月12日(木)	18:30~19:30	保		●	●	●		

※特定健診の受付時間は、午前実施は9:30~11:00、午後実施は13:30~15:00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週間前までにお申し込みください
 ※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
 ※大腸がん検診単独の場合は、大腸がん検診実施日に予約なしで受診できます。検査キットセットは北区保健福祉センターにご請求ください

次の方は各種がん検診の費用が無料になります

- 後期高齢者医療被保険者証の対象者(マイナ保険証もしくは被保険者証または資格確認書の提示が必要)
- 高齢受給者証の対象者(マイナ保険証もしくは受給者証または資格情報のお知らせ(右下箇所を切り取る前もの)の提示が必要)
- 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)
※市民税非課税証明書の申請に必要な書類は健康課(1階11番窓口)でお渡しします
- 無料クーポン券をお持ちの方

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等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、事前に利用者登録が必要です。

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等の予約状況を大阪市ホームページでご覧いただけます。(月1回程度更新)
※予約状況は変動しますので、目安としてご利用ください

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

- 暴風警報または特別警報が発令された場合、各種検診は中止になります。
- 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

野菜を食べよう

健康づくりと生活習慣病予防のために、野菜を**1日350g以上**食べましょう

YASAIチェック

あなたはいくつ当てはまりますか?

- 外食が多い
- 噛むことを意識していない
- 朝食を食べない
または食べないことが多い
- 最近体重が増加気味
- めん類や丼物だけで
食事をすませることが多い
- 便秘気味だ
- 早食いの傾向があり、食事時間が短い
- 血圧・血糖値が高め

1つでもチェックがいたら野菜が足りないかも…

**野菜に含まれる
主な栄養素とその効果**

- ビタミンC** ▶ 免疫機能を高める、がん・動脈硬化を予防
- 食物繊維** ▶ 脂質異常症・糖尿病・肥満・便秘を予防
- カロテノイド** ▶ がん・動脈硬化を予防
- カリウム** ▶ 高血圧を予防

食物繊維を摂取するためにも「野菜ジュース」ではなく、できるだけ「野菜」を食事として食べましょう

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

野菜350gの例