



**各種検診・健診**

**【場所】**此花区役所 **【予約・問合せ】**保健福祉課(地域保健)②番窓口 ☎6466-9882

内容	実施日時	対象	料金・検査方法
骨粗しょう症検診 <b>要予約</b>	9/ 8(日) 9:30~10:30	18歳以上の市民の方	無料(かかと部分の超音波検査)
乳がん検診 <b>要予約</b>	9/ 8(日) 9:30~10:30	40歳以上の市民の女性 (2年度に1回)	1,500円(マンモグラフィ)
大腸がん検診 <b>要予約</b>	9/ 8(日) 9:30~10:30 11/23(土・祝) 13:30~14:30 等	40歳以上の市民の方	300円(免疫便潜血検査) 大腸がん検診実施日の中から都合の良い日を選択して検査キットを提出していただくことで、検診を受けられるようになりました。(夜間以外の肺がん・乳がん検診実施日)
肺がん検診 <b>要予約</b>	9/ 8(日) 9:30~10:30	40歳以上の市民の方 50歳以上で、喫煙指数 (1日のたばこの本数× 喫煙年数)が600以上の方	無料(X線検査) 400円(喀痰検査)
特定健診・ 後期高齢者 医療健康診査 <b>予約不要</b>	9/ 8(日) 9:30~11:00	市国保加入の 40歳以上の方・ 後期高齢者医療制度 加入の方	無料(受診券※・保険証)※受診券のお問合せは次のとおり ◎国民健康保険加入の方 区役所窓口サービス課(保険)④番窓口 ☎6466-9956 ◎後期高齢者医療制度加入の方 大阪府後期高齢者医療広域連合 ☎4790-2031
結核健診 <b>予約不要</b>	8/29(木) 10:00~11:00	15歳以上の市民の方	無料(胸部X線撮影)

予約はHPからもできます。がん・骨粗しょう症検診の詳細な受診条件はHPをご覧ください。がん検診・特定(後期)健診は取扱医療機関でも受診できます。

**相談**

**【場所】**此花区役所 **【問合せ】**保健福祉課(保健活動)③番窓口 ☎6466-9968

内容	実施日時	対象	料金
医師による 精神保健福祉相談の ご案内 <b>要予約</b>	8/ 1(木) 13:30~15:00 9/ 5(木) ※8月の開催は1回です。	原則、当事者が区民 (1日2~3名 先着順)	無料(ご本人やご家族・支援者の方だけで抱え込まず、精神科医師による相談を利用してみませんか?)
地域生活向上 教室(集いの場) のご案内 <b>要予約</b>	毎月第2火曜日 9:30~11:30	統合失調症を中心とする 精神障がいのある方 ※主治医の許可が必要です。	無料(仲間と集いほっこりとした時間を過ごしませんか。ミーティング・軽い運動・レクリエーションなど。)

<b>うつ病の 家族教室 (休日コース) のご案内</b>	精神科医による講演・家族交流会をします。 <b>【日時】</b> (1回目)9/14(土)・(2回目)9/28(土) 14:00~16:00(2日間コース) <b>【場所】</b> 大阪市こころの健康センター	<b>【対象】</b> 大阪市内在住でうつ病と診断されている方のご家族 <b>【定員】</b> 20名(予約制・先着順・無料)	<b>【申込】</b> 8/1(木)~8/23(金)に保健福祉課(保健活動)③番窓口へ電話または来所にて <b>【主催・問合せ】</b> 大阪市こころの健康センター ☎6922-8520 ☎6922-8526
---	---	--	--

ご自身・ご家族の方で

## こんなお悩みはありませんか?

最近よく  
つまづく  
なあ...

体力が  
落ちてきたのは  
歳のせいだから  
仕方がない...?

うちのおおあちゃん、  
最近ずっと家におるなあ  
近くで外出できる場所は  
ないかな?

そのような方には…

### いきいき百歳体操 ※ がおすすめ!

※手首と足首におもりをつけ、ゆっくり手足を動かす体操です。

つまづく回数が減った!

足腰の筋力UPで  
外出しやすくなった!

梅香長寿会

顔見知りの人が増え、  
声を掛け合うように  
なった♪

サクラサク・サクラジマ

区内21か所で開催中!  
1回30分!週1~2回が効果的!

### 百歳体操を続けると 身体とところがさらに健康に!

百歳体操について詳しく知りたい方・参加したい方は下記問合せにご連絡ください!  
また、HPにて百歳体操の実施会場を掲載しています。お近くの会場をぜひご確認ください。

**【問合せ】**此花区保健福祉課  
(保健活動) ☎6466-9968

実施会場は  
こちら