



**各種検診・健診**

**要** 要予約 **【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・対象	実施日時	料金・検査方法
骨粗しょう症検診 18歳以上の市民の方	11/18(土)9:30~10:30	無料(かかと部分の超音波検査)
乳がん検診 40歳以上の市民の女性 (2年度に1回)	11/18(土)9:30~10:30	1,500円(マンモグラフィ)
結核健診 15歳以上の市民の方	11/8(水)10:00~11:00 12/4(月)10:00~11:00	無料(胸部X線撮影)

予約はHPからでもできます。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**

**要** 要予約 **【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・対象	実施日時	料金
医師による 精神保健福祉相談のご案内 原則、当事者が区民(1日2~3名 先着順)	11/ 2(木)13:30~15:00 11/17(金)14:00~16:00 12/ 7(木)13:30~15:00	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?)
統合失調症の家族教室のご案内 統合失調症と診断された方のご家族 (原則、大阪市内在住者)	毎月第4水曜日14:00~16:00	無料(精神科医・心理職等による講義、同じ悩みを持つ方との 交流会、問題の対処についての話し合い 等)

**働き世代のための食育教室**

初心者も大歓迎♪

忙しい働き盛りこそ健康への意識が大切です!生活習慣病を予防する食生活のコツや料理を覚えよう☆



- 【時間】**12/8(金)10:00~13:00
- 【場所】**区役所 栄養指導室
- 【対象】**区内在住・在勤の方(先着順)
- 【持ち物】**エプロン・マスク・三角巾・手拭きタオル
- 【費用】**480円/人(実習材料費と保険料)
- 【申込】**11/6(月)~11/27(月)までに  
下記問合せへ電話・来所  
または行政オンラインにて
- 【主催】**此花区保健福祉センター
- 【共催】**此花区食生活改善推進員協議会
- 【問合せ】**保健福祉課(地域保健)②番窓口 ☎6466-9882

行政オンライン  
はこちら→



詳しくは  
こちら→



令和5年度  
**此花区百歳体操**

**全体交流会&体験会**

~百歳体操を体験して  
地域でも活動してみませんか?~

- 区内21か所のグループで百歳体操を実施しています。いきいき百歳体操の効果やポイントを学び、一緒に楽しく体験してみませんか?
- 【時間】**12/8(金)13:30~15:30
- 【場所】**此花区民一休ホール1階
- 【対象】**区内在住の方
- 【持ち物】**水分補給・動きやすい服装(運動靴で可)
- 【申込】**11/24(金)までに来所または下記問合せへ電話にて
- 【主催・問合せ】**保健福祉課(保健活動)③番窓口 ☎6466-9968

**高血圧のための健康Body教室** ~若々しいぴちぴち血管を目指して~

「血圧が高めかも…」とお悩みの方、今がチャンス!高血圧を予防し、良い生活習慣を作りませんか?ご参加お待ちしております♪



- 【時間】**13:30~15:30
- 【場所】**区役所3階 講堂ABC(12/20(水)のみ講堂AB)
- 【対象】**40歳以上の区内在住者
- 【定員】**30名(先着順)
- 【申込】**11/6(月)~11/22(水)までに下記問合せへ電話  
または来所にて
- 【問合せ】**保健福祉課(保健活動)③番窓口 ☎6466-9968

回	日程	内容	講師
1	11/27(月)	オリエンテーション	保健師
		講話「高血圧が続くとどうなる?生活習慣病について」	医師
2	12/20(水)	講話「血管を若く保つための食生活~減塩で高血圧予防~」	管理栄養士
		1か月間の取り組み報告会	保健師
3	1/12(金)	実技「毎日カンタンにできる運動・ストレッチ」	健康運動指導士
		みんなの実践報告会	保健師