



各種検診・健診

【場所】此花区役所 【予約・問合】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 要予約	6/ 4(水) 9:30～10:30	18歳以上の方	無料(かかと部分の超音波検査)
乳がん検診 要予約	6/ 4(水) 9:30～10:30	40歳以上の女性 (2年度に1回)	1,500円(マンモグラフィ)
大腸がん検診 要予約	6/ 4(水) 9:30～10:30	40歳以上の方	300円(免疫便潜血検査)
肺がん検診 要予約	6/ 4(水) 9:30～10:30	40歳以上の方	無料(X線検査)
		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	400円(喀痰検査)
特定健診・ 後期高齢者 医療健康診査 予約不要	6/ 4(水) 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
歯科健康相談 予約不要	6/ 4(水) 9:30～11:00	—	無料(歯・口腔に関する相談)
結核健診 予約不要	5/28(水)10:00～11:00	15歳以上の方	無料(胸部X線撮影)

※大阪市民の方に限る。

予約はHPからでもできます。がん・骨粗しょう症検診の詳しい受診条件は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】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 要予約	5/16(金)14:00～16:00 6/ 5(木)13:30～15:00 ※5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?)
統合失調症の 家族教室のご案内 要予約	毎月 第4水曜日 14:00～16:00	統合失調症と診断 された方のご家族 (原則、大阪市内居住者)	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)

保健師からの

このはな健康だより ～こころの変調が起きやすいシーズン～

春は時期的に卒業・入学・進級・就職・転職・人事異動など、新しい環境や人間関係で多くのストレスを感じやすく、気づかないうちに無理をしてしまうことも少なくありません。放っておくと、うつ病へ進行してしまうケースもあります。

特に「几帳面」「まじめ」「嫌と言えずに物事を引き受けてしまう」タイプの方は要注意！

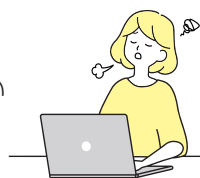
POINT!

- 予防方法は？
- ・ひとりで抱え込まず、日ごろから身近な人に相談
 - ・「完璧」を目指すより「できる範囲」で
 - ・「ストレスは必ずあるもの」と思って、自分に合ったストレス解消法を見つける



こんな症状がサイン

- ・身体がだるい
- ・疲れやすい
- ・意欲がわかない
- ・よく眠れない
- ・物事を悲観的に考える
- ・お酒、たばこの量が増える
- ・食欲がない
- ・食べすぎる など



サインに気づいたら

- ・早めに心療内科や精神科など専門の医師に相談することをおすすめします。受診に迷う場合は、精神保健福祉相談員による相談(平日9:00～17:30)や、上記の「医師による精神保健福祉相談」などを利用しましょう。
- ・規則正しい生活をこころがけて、生活リズムが乱れないようにしましょう。

【問合】保健福祉課(保健活動)③番窓口 ☎6466-9968 FAX 6463-1606