◎お知らせ

○介護保険料決定通知書を送付します

介護保険の第1号被保険者の方（大阪市にお住まいの65歳以上の方）で、口座振替または納付書で保険料を納付いただいている方（普通徴収の方）には、介護保険料決定通知書を4月中旬に送付します。なお、年金から納付いただいている方（特別徴収の方）には、保険料決定通知書を7月中旬に送付します。

●問合せ

●保健福祉課（介護保険）

●電話　6576-9859

●FAX　6572-9514

◎お知らせ

○緊急通報システムのご利用について

65歳以上のひとり暮らしの高齢者や身体に重度の障がいがある方等を対象に実施している緊急通報システム事業について、令和4年度から自宅内で持ち運び可能な携帯型の機器を新たに導入します。現在、固定電話器をご利用で携帯型機器に変更する場合も手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。

●問合せ

●保健福祉課（福祉）

●電話　6576-9857

●FAX　6572-9514

◎お知らせ

○からすネット（防鳥用ネット）を貸し出しています

からすによるごみの散乱を防止するため、大阪市が収集するごみの持ち出し場所（概ね5世帯以上で利用されている場所）に、からすネットを無償で貸し出しています。貸与希望の方は、下記問合せ先に貸与申請書を提出してください。詳しくはホームページ等をご確認ください。

※貸与から5年経過し、補修不可能な破損の場合等は再貸与可能です

●問合せ

●西部環境事業センター（大正区小林西1-20-29）

●電話　6552-0901

●FAX　6552-1130

◎講座・イベント

○家族教室

●申込不要

ご家族が統合失調症という病気を理解し、接し方を学ぶことは、ご本人の回復に役立ちます。日頃抱えている不安や悩みなどを、一緒に話し合ってみませんか。ご参加お待ちしています。

●日時　4月12日（火）　13時30分～15時30分

●場所　港区保健福祉センター　2階集団検診室（港区役所2階）

●対象　統合失調症と診断された方のご家族

●内容　精神科医の話、家族同士の交流等

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）　3階33番

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

○マイナンバーカードを取得しましょう！

マイナンバーカードの申込からお受け取りまで1カ月程度かかります。早めの申し込みをお願いします。

マイナンバーカードがあれば最大5,000円分のマイナポイントがもらえる！

対象はマイナンバーカードを取得し、マイナポイントを申し込んでいない方。（マイナンバーカードをこれから取得される方も含みます。）まずはマイナンバーカードを作って、港区役所に設置している特設ブースや対応スマホでマイナポイントを申し込みましょう。詳しくはホームページをご覧ください。

※健康保険証および、公金受取口座登録に関するポイントの申込期間は令和4年6月頃となっており現時点では申し込みできません

●問合せ

●マイナンバー総合フリーダイアル

●電話　0120-95-0178

●FAX　0120-601-785

●平日　9時30分～20時　土日祝　9時30分～17時30分（マイナポイントは20時まで）

●大阪市マイナポイント特設ブースに関するお問い合わせ：マイナポイント特設ブース運営事務局

●電話　6260-4333

●FAX　6260-4334　平日9時30分～17時

◎健康

○各種健康診査

●要予約※定員になり次第、受付を終了します。

●場所　港区役所2階

●乳がん（マンモグラフィ検査）

●対象　40歳以上

●費用　1500円

●日時　5月15日（日）13時30分～14時30分　6月7日（火）18時30分～19時30分　6月17日（金）9時30分～10時30分

●大腸がん（免疫便潜血検査）

●対象　40歳以上

●費用　300円

●日時　5月15日（日）9時30分～10時30分　7月5日（火）9時30分～10時30分　8月14日（日）9時30分～10時30分

●肺がん（胸部X線検査）（喀痰((かったん))検査）

●対象　40歳以上

●費用　無料※喀痰検査は400円

●日時　5月15日（日）9時30分～10時30分　7月5日（火）9時30分～10時30分　8月14日（日）9時30分～10時30分

●骨粗しょう症検診

●対象　18歳以上

●費用　無料

●日時　5月15日（日）13時30分～14時30分　6月7日（火）18時30分～19時30分　6月17日（金）9時30分～10時30分

●結核健診

●予約不要

●対象　15歳以上

●費用　無料

●日時　4月5日（月）10時～11時　5月16日（火）10時～11時

●歯科健康相談

●予約不要

●費用　無料

●日時　6月17日（金）9時30分～10時30分　7月5日（火）9時30分～10時30分　8月2日（火）9時30分～10時30分

●特定健康診査

●予約不要

※特定健診は、取扱医療機関でも受診できます。（この場合は予約必要）

●対象　国民健康保険加入者（40～74歳）　後期高齢者医療制度加入者

●費用　無料　※受診券と保険証が必要

●日時　5月15日（日）9時30分～11時　7月5日（火）9時30分～11時　8月14日（日）9時30分～11時

検診受診にあたり配慮が必要な方は事前にご連絡ください

がん検診は、取扱医療機関でも受診できます。高齢受給者証、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方、生活保護・市民税非課税世帯であることがわかる資料をお持ちの方は費用が無料になりますので、当日ご持参ください。詳しくはお問い合わせください。

・令和3年度から港区保健福祉センター等での集団による胃がん検診を廃止し、取扱医療機関のみで実施しています。

・令和3年7月から、今年度50歳・55歳・60歳・65歳・70歳となる男性市民を対象とした前立腺がん検診を取扱医療機関で実施しています。（直接取扱医療機関で予約）

●問合せ

●保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

◎健康

○健康通信　特定健診を受けましょう

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健康診査です。内臓脂肪の蓄積を把握することにより、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防を図ることを目的としています。自分では健康と思っていても、生活習慣病の初期は自覚症状がないため、そのまま放置しておくと、心筋伷塞や脳卒中などの命にかかわる重大な病気を引き起こすことがあります。お手元に届いた「受診券」を利用し、年度中1回無料で受けることが出来ます。ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげることが重要です。

●対象者　大阪市国民健康保険にご加入の、40歳から74歳までの方

※75歳の誕生日を迎えた方は「後期高齢者医療健康診査」の対象者となります。内容は特定健診と同じです。

●健診内容　問診、身体測定、診察、血圧、尿検査、血液検査　等

生活習慣病は身近にひそんでいます。港区では男性の約2人に1人が高血圧症、女性の約2人に1人が脂質異常症を発症している状況です。令和元年度「大阪市国民健康保険特定健診審査法定報告用データ」より抜粋

●問合せ

●保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎健康

〇健康レシピ4月号『チンジャオロース』

しゃきしゃき食感の定番中華料理を紹介します。

材料は繊維に沿って切ることでしゃきしゃき食感が楽しめます！

港区のホームページから閲覧できます。

●材料（2人分）

●牛もも肉（薄切り）…80g

●ゆでたけのこ…50g

●ピーマン…3個

●にんにく…1かけ

●しょうが…1かけ

●油…大さじ1

●ごま油…小さじ1/2

★酒…小さじ1/2、しょうゆ…・小さじ1、片栗粉……大さじ1

●水…大さじ1、しょうゆ…大さじ1/2、酒…大さじ1/2、塩…少々

●『作り方』

（1）牛肉は5㎜くらいの細切りにし、ボウルに★の材料を入れ、牛肉をもみこみ、下味をつける。たけのこ、ピーマンはそれぞれ5㎜くらいの細切りにする。

（2）にんにく、しょうがはみじん切りにする。

（3）●は合わせておく。

（4）フライパンに油をひき、（2）を入れて炒める。香りが出てきたら牛肉、たけのこ、ピーマンをいれて炒める。

（5）熱が通ったら（3）を入れ、仕上げにごま油を加えて出来上がり。

●協力：港区食生活改善推進員協議会（桜栄会((おうえいかい))）～食育推進のボランティアです～

●問合せ

●保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

〇春季地域献血実施のおしらせ

港区では、毎年春季・秋季に各地域にご協力いただき、赤十字血液センターによる献血を実施しています。皆様のご協力をお願いします。

●弁天地域

●実施日　4月10日（日）

●実施場所　弁天小学校

●受付時間　10時～12時　13時～16時

●磯路地域

●実施日　4月17日（日）

●実施場所　磯路中央公園

●受付時間　10時～11時30分　12時30分～16時

●三先地域

●実施日　4月21日（木）

●実施場所　三先公園（雨天時三先小学校）

●受付時間　10時～11時30分　12時30分～16時

●池島・八幡屋・港晴地域

●実施日　5月7日（土）

●実施場所　八幡屋商店街みなと通り側出入口

●受付時間　10時～16時（昼続行）

●築港地域

●実施日　5月11日（水）

●実施場所　築港交差点

●受付時間　10時～16時（昼続行）

●市岡・南市岡地域

●実施日　5月17日（火）

●実施場所　港区保健福祉センター

●受付時間　14時～16時

●波除地域

●実施日　5月20日（金）

●実施場所　JR弁天町駅前

●受付時間　10時～12時　13時～16時

〇大阪市健康診査のお知らせ

生活保護または中国残留邦人支援給付を受給中の方を対象とした健診です。健康管理のために定期的に受診しましょう。

●対象　40歳以上の大阪市在住の方で申請時・受診時に生活保護または中国残留邦人支援給付を受給中の方

●申込期間　4月1日（金）～令和5年2月15日（水）

●申込　下記問合せ窓口に申込書兼同意書を記入して添付書類とともに提出

●添付書類　生活保護適用証明書（写し不可、申込書申請日と同日に発行されたもの）　中国残留邦人本人確認証（写し）

●受診方法　申込後、約2週間程度で「受診券」「個人票」等を送付します。名簿の中から医療機関を選び、予約をしてから受診してください。

●検査項目　問診、身長・体重・血圧測定、尿検査、血液検査等

〇高齢者用肺炎球菌予防接種のお知らせ

●対象　（1）初めて高齢者肺炎球菌ワクチンを接種する方で、今年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方

（2）接種日に60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいを有する方（身体障がい者手帳1級相当）

※新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、定期予防接種の接種期限を延長しています。接種期間延長の対象者等詳しくは、大阪市ホームページをご確認ください。

●接種方法　事前に実施医療機関へ予約の上、予防接種を受けてください

●助成回数　1回（すでに高齢者用肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は対象外）

●接種費用　4,300円（実施医療機関にお支払いください）

生活保護受給者の方、市民税非課税世帯の方（世帯員全員が非課税の方）は接種費用が免除されます。（確認書類の提示が必要です。詳しくはお問合せください）

●問合せ

●保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

◎子育て

〇あなたの子育て応援します！

「子育てがつらい」「イライラする」「言葉が遅いのでは…」「うちの子落ち着きがないのでは…」「子育てはしんどい！」と悩んでいませんか？ひとりで抱え込まず、どんなことでもまずご相談ください。子育て支援室では、心理士・家庭児童相談員等が0歳から18歳未満の子育て相談に応じ、専門相談機関などの紹介も行っています。児童虐待やヤングケラーに関する相談や通報も、子育て支援室までお寄せください。（プライバシーは守ります。）メールでの相談も受け付けています。

●問合せ

●保健福祉課（子育て支援）

●電話　6576-9844

●FAX　6572-9514

●メール　minato-kosodate@city.osaka.lg.jp

◎子育て

〇うぇるかむBaby！プレママ講座

●無料・要申込

赤ちゃんを迎えることは、楽しみでもありちょっぴり不安もあるかもしれません。マタニティー期の生活や子育ての準備など、みんなで楽しく学んでみませんか。

●日時　4月21日（木）13時～

●場所　港区役所　2階　集団検診室

●内容　・妊娠中の食生活について・先輩ママに聞こう！ぴよぴよらんど（2～3か月児とママ達の集まり）との交流会・マタニティ期のお口の健康

●対象　妊婦とパートナー

※パートナーの方の参加も大歓迎です

※5月のうぇるかむBaby！プレママ講座は、5月22日（木）です

※15時～15時15分歯科健診も実施しています。（予約不要）詳細はお問合せください。

●問合せ

●保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

〇愛犬の登録と狂犬病予防注射

犬を飼う場合、飼い主には犬の登録と狂犬病予防注射が義務づけられています。毎年1回の狂犬病予防注射を最寄りの「集合注射会場」か「動物病院」で受けさせてください。

令和4年度集合注射　※雨天決行　お車でのご来場はご遠慮ください

●日時　4月7日（木）

●時間　13時30分～16時

●場所　八幡屋公園（多目的広場　南側）

●日時　4月16日（土）

●時間　13時30分～16時

●場所　港区役所（1階検診車スペース）

●費用

・登録済…1頭につき3,300円（注射料金＋注射済票交付手数料）

・未登録…1頭につき6,300円（登録手数料＋注射料金＋注射済票交付手数料）※登録手数料3,000円（生涯1回）、注射料金2,750円、注射済票交付、手数料550円

●通知書をお持ちの方はご持参ください。

●首輪は外れないように適切に付け、犬を制御できる人が連れてご来場ください。

●飼い犬の体調が悪い場合やアレルギーがある等、注射を打てないことがあります。

●交付された鑑札及び注射済票は必ず首輪につけておいてください。

※マスクの着用を含む咳エチケットにご協力ください。新型コロナウイルス感染症の発生状況のほか市内での警報発令等、集合注射を中止させていただく場合があります。港区以外の接種会場等詳しくは大阪市ホームページをご確認ください。

大阪市委託動物病院での接種

狂犬病予防注射（注射済票の交付）及び犬の登録（鑑札の交付）の手続き（再交付は除く）を受けることができます。

港区内の大阪市委託動物病院

●境川((さかいがわ))動物病院

●住所　市岡元町1-1-1

●電話番号　6582-0252

●メイ動物病院

●住所　弁天1-4-9　第3柴田ビル104

●電話番号　6571-7972

●ゆうなぎ動物病院

●住所　夕凪2-18-9

●電話番号　6573-9111

●弁天どうぶつ病院

●住所　波除2-10-1

●電話番号　7164-9446

大阪市委託動物病院以外で注射された場合は、病院が発行した「注射済証」を保健福祉センターに提示し、注射済票の交付手続きを行ってください。

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9973

●FAX　6572-9514

◎相談

〇弁護士による法律相談

●無料・要申込

●日時　（1）第1、2、3火曜日（4月5日、12日、19日）

（2）第4火曜日（4月26日）　13時～17時

●定員　（1）8名　（2）16名

●場所　港区役所　1階　相談室

●申込　電話　※当日9時より受付

●問合せ

●総務課（にぎわい創出・産業振興）

●電話　6576-9978

●FAX　6572-9511

◎相談

●行政相談

●無料・申込不要

●日時　第1木曜日（4月7日）

●14時～16時　※受付は15時まで

●場所　港区役所　1階　相談室

●問合せ

●総務課（にぎわい創出・産業振興）

●電話　6576-9978

●FAX　6572-9511

◎相談

〇精神科医による相談

●無料・要申込

こころの変調に気づいたら専門家に相談してみませんか？ご家族や支援者からの対応の仕方の相談も可能です。

●日時　4月14日（木）、28日（木）　14時～

●場所　港区役所　3階　相談室

●問合せ

●保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎相談

〇ご自身や家族の生活にお困りの方へ　ひとりで悩まないで、まずはご相談を

働きたいのに仕事に就けない。このままでは住居を失くすかも。社会に出たいのに勇気が出ない。仕事や生活など、どこに相談していいのか分からない悩みや不安などの生活課題について、相談支援員が寄り添い、一緒に解決の方法を探します。

●問合せ

●くらしのサポートコーナー（港区役所内　2階）

●電話　6576-9897

◎相談

〇生活保護について

生活に困った方に、困窮の程度に応じて必要な保護を行います。最低限度の生活を保障するとともに、その自立を助けることを目的としています。申請手続きなど詳細は下記へご相談ください。

●問合せ

●保健福祉課（生活支援担当）

●電話6576-9873

●FAX　6572-9514

◎相談

〇花と緑の相談

●無料・申込不要

●日時　令和4年4月13日（水）14時～15時30分

●場所　港区役所　6階　会議室

●問合せ

●建設局　八幡屋公園事務所

●電話　6571-0552

●FAX　6572-1663

〇4月6日（水）から15日（金）は春の全国交通安全運動期間です

一人ひとりが交通ルールを守り、みんなで交通事故をなくしましょう。

●ドライバー・ライダーのみなさんへ　交差点では自転車や歩行者の動きに注意しましょう。

●自転車・歩行者のみなさんへ　無理な横断はせず、必ず横断歩道を渡りましょう。

春の全国交通安全運動港区民大会、安全運転講習会は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止します。

●問合せ

●協働まちづくり推進課（安全・安心）

●電話　6576-9743

●FAX　6572-9512