

健康

春季地域献血実施のお知らせ

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。

池島、八幡屋、港晴地域	日時 5月4日(土)10時~16時(昼続行) 場所 八幡屋商店街 みなと通り側出入口
築港地域	日時 5月8日(水)10時~16時(昼続行) 場所 築港交差点
波除地域	日時 5月17日(金)14時~16時 場所 JR弁天町駅前
市岡、南市岡地域	日時 5月21日(火)14時~16時 場所 港区保健福祉センター

問合せ 保健福祉課(保健衛生)
☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

健康通信

最近気分が落ち込むことないですか？

進学、就職や転職など新しい環境がスタートし、1カ月が経ちました。最近「気分が落ち込みやすい」「からだがだるい」といった症状を感じることはないでしょうか？環境の変化についていけず、様々な心身の症状が現れることが「五月病」と言われています。(大阪府医師会HPより) この時期は慣れないことが多く、気付かないうちにストレスをため込みやすくなります。セルフチェックを活用して自身の健康状態を確認してみましょう！



保健福祉センターへ
気軽にご相談ください！

問合せ 保健福祉課(地域保健活動)
☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

自宅でする

セルフチェック

- ① 悲しくゆううつな気分が1日中続く
- ② これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
- ③ 食欲が減る、あるいは増す
- ④ 眠れない、あるいは寝すぎる
- ⑤ イライラする、怒りっぽくなる
- ⑥ 疲れやすく、何もやる気になれない
- ⑦ 自分に価値がないように思える
- ⑧ 集中力がなくなる、物事が決断できない
- ⑨ 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う

※5つ以上(①か②を含む)が2週間以上続く場合、専門家(精神科や心療内科等)にご相談することをおすすめします。(厚生労働省HPより)

【お詫びと訂正】
広報みなと4月号掲載内容について

8ページ「てるてるだより」に掲載しました内容について、つぎのとおり誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
(誤) 港晴フラダンサーズのみなさん
(正) 港晴フラガールのみなさん

問合せ 総務課(総合政策)
☎ 6576-9683 FAX 6572-9511

相談

法律相談 無料 要予約 先着順

日時 5月14日(火)、21日(火)、28日(火)
13時~17時 ※第1火曜日はありません。
場所 区役所1階 相談室
申込 予約専用電話 050-1808-6070
(AI電話で24時間受付)
※キャンセルも予約専用電話より受付
※相談日1週間前(祝日の場合はその前開庁日)の正午から相談日前日17時まで



問合せ 総務課(総務・人材育成)
☎ 6576-9625 FAX 6572-9511

日曜法律相談 無料 要予約 先着順

日時 5月26日(日)13時~17時
場所 中央区役所(中央区久太郎町1-2-27)
対象 大阪市内にお住まいの方
定員 16組
申込 5月17日(金)12時~5月25日(土)17時まで受付
予約専用電話 050-1807-2537
(AI電話で24時間受付)



問合せ 大阪市総合コールセンター
「なにわコール」
☎ 4301-7285 FAX 6373-3302
詳しくはこちら

各種健康診査 場所 区役所2階 問合せ 保健福祉課(保健衛生) ☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

種類	対象	費用	日時
要予約 乳がん (マンモグラフィ検査)	40歳以上	1,500円	6月11日(火) 9時30分~10時30分
			6月21日(金) 18時30分~19時30分
			7月28日(日) 9時30分~10時30分
			6月11日(火) 9時30分~10時30分
大腸がん (免疫便潜血検査)	40歳以上	300円	6月30日(日) 13時30分~14時30分
			7月11日(木) 9時30分~10時30分
			7月28日(日) 9時30分~10時30分
肺がん (胸部X線検査)(喀痰検査)	40歳以上	無料 ※喀痰検査は400円	6月30日(日) 13時30分~14時30分
			7月11日(木) 9時30分~10時30分
骨粗しょう症検診	18歳以上	無料	6月11日(火) 9時30分~10時30分 6月21日(金) 18時30分~19時30分 7月28日(日) 9時30分~10時30分
結核健診	15歳以上	無料	5月13日(月) 10時~11時 6月 3日(月) 10時~11時
歯科健康相談	どなたでも	無料	6月11日(火) 9時30分~10時30分 7月11日(木) 9時30分~10時30分 8月 6日(火) 9時30分~10時30分
特定健康診査 ※1	国民健康保険加入者(40~74歳) 後期高齢者医療制度加入者	無料 ※受診券と保険証が必要	6月30日(日) 13時30分~15時 7月11日(木) 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書類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。
※1 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)
・令和6年度から、大腸がん検診のみ受診の場合、検査キットを申込みいただきましたら、複数の検診日から選択して受診していただく事ができます。この場合、検診日の予約は不要です。(検査キットの申込みは必要)
・肺がん検診、乳がん検診と大腸がん検診を同時受診される場合は、引き続き検診日の予約が必要です。

花と緑の相談車 無料
「ひとり・ふたり・みどり号(ひふみ号)」
による講習会と花と緑の相談

花と緑に関する講習会と相談会を実施します。「ひふみ号」には、図書やビデオもあります。ぜひお越しください。
日時 5月23日(木)14時~15時30分
場所 磯路中央公園(磯路2-17)
問合せ 建設局 八幡屋公園事務所
☎ 6571-0552 FAX 6572-1663

ひとりで悩まないで、まずはご相談を

仕事や生活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(区役所内2階)
☎ 6576-9897 FAX 6571-7493

精神科医による相談 無料 要予約

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 5月1日(水)13時30分~、5月23日(木)14時~
場所 区役所3階 相談室
問合せ 保健福祉課(地域保健活動)
☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

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。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)
☎ 6576-9873 FAX 6571-7493