

医療証を更新します

障がい者医療証、こども医療証、ひとり親家庭医療証を更新します。障がい者医療証はオレンジ色からうぐいす色へ、ひとり親家庭医療証は桃色からあさぎ色へ変わります。(こども医療証は色の変更はありません。)資格要件を満たす方には、10月下旬に新しい医療証をお送りします。現在、お持ちの医療証は11月1日から使えなくなりますので、10月末までに新しい医療証が届かない場合はご連絡ください。※こども医療証については、有効期限が令和7年10月31日までの方が更新対象です。それ以外の方は引き続きご利用ください。

問合せ

保健福祉課(福祉)
☎ 6576-9857 FAX 6572-9514

お使いの薬をジェネリック医薬品に変えてみませんか



ジェネリック医薬品(後発医薬品)は先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に製造販売される、先発医薬品と同一の有効成分を同一量含み、同等の効能・効果を持つ医薬品です。ほとんどのジェネリック医薬品は、先発医薬品より価格が安いので、自己負担額を軽減することができます。ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師や薬剤師にご相談ください。

問合せ

福祉局生活福祉部保険年金課給付グループ
☎ 6208-7967 FAX 6202-4156



青少年指導員の活動に参加してみませんか？

青少年指導員は、地域における青少年の健全育成活動および非行防止活動を推進するため、夜間巡視や、スポーツイベントの主催や地域行事に協力する活動を行います。詳しくは区役所ホームページをご覧ください。▼

問合せ

協働まちづくり推進課(教育・人権啓発)
☎ 6576-9975 FAX 6572-9512



健康

うつ病の家族教室

無料
要申込
先着順

家族の方がうつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、ご本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ悩みをもつ家族の方と語り合ってみませんか。

日時 1コース2日間 14時～16時30分
1日目:11月8日(土) 2日目:11月22日(土)
内容 精神科医による講演・家族交流会
対象 市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族
場所 大阪市こころの健康センター
都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階
定員 20名(先着順)
申込期間 10月1日(水)～10月22日(水)

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。ご参加お待ちしております。

対象 統合失調症と診断された方のご家族
日時 10月14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(区役所2階)
内容 精神科医の話、家族同士の交流等

申込
問合せ

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



秋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。

地域名	実施日	実施場所	受付時間
池島	10月4日(土)	八幡屋商店街 みなと通り側出入口	10時～16時
八幡屋			
港晴			
弁天	10月5日(日)	弁天小学校	10時～12時、13時～16時
築港	10月8日(水)	大阪メトロ大阪港駅前築港交差点	10時～16時
市岡	10月16日(木)	港区保健福祉センター	14時～16時
南市岡			
三先	10月23日(木)	三先公園(雨天時 三先小学校)	10時～11時30分、12時30分～16時
磯路	10月26日(日)	磯路中央公園	10時～11時30分、12時30分～16時

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

健康通信

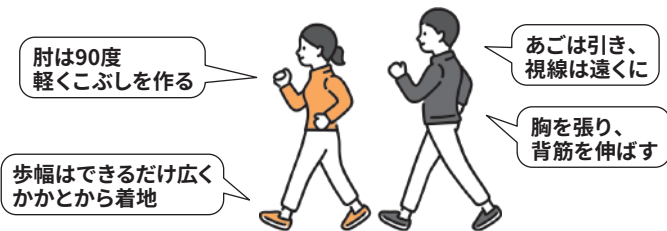
健康づくりにウォーキングをはじめましょう！

朝晩が少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じるようになってきましたね。日頃の健康づくりに気軽にできる、ウォーキングをはじめませんか？

ウォーキングの効果

- 筋肉・骨の強化
- 認知症の予防
- 高血圧・血糖値の改善
- 脂肪の燃焼
- 気分転換・ストレスの解消

正しいウォーキングの姿勢



プラス10でさらに健康に！

10分多くからだを動かすことで、健康寿命がのびせることをご存じですか？10分歩くと、約1000歩です。まとまった時間でなくてもOK。「エスカレーターではなく階段を使う」「歩いて買い物に行く」など、日常生活にちょっとプラスすることがポイントです。ご自身の体調や天候と相談しながら継続しましょう。

歩くコースに迷われている方は、港区の見どころコースを紹介していますので、ぜひ検索してみてください。

港区ウォーキングマップ



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

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	大腸がん(免疫便潜血検査)	300円	10月7日(火) 9時30分～10時30分 11月2日(日) 9時30分～10時30分 13時30分～14時30分
	肺がん(胸部X線検査) かくたん (喀痰検査)	無料 ※喀痰検査は400円	11月2日(日) 9時30分～10時30分 12月6日(土) 13時30分～14時30分
	乳がん(マンモグラフィ検査)	1,500円	10月15日(水) 18時30分～19時30分 11月2日(日) 13時30分～14時30分 12月15日(月) 9時30分～10時30分
	骨粗しょう症検診	無料	10月14日(火) 13時30分～14時30分 11月11日(火) 14時～15時
結核健診	15歳以上	無料	10月7日(火) 9時30分～10時30分 12月15日(月) 9時30分～10時30分
歯科健康相談		無料	10月7日(火) 9時30分～10時30分 12月15日(月) 9時30分～10時30分
特定健康診査 ※	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 ※受診券とマイナ保険証又は保険証又は資格確認証書と特定健診個人票が必要	10月7日(火) 9時30分～11時 11月2日(日) 9時30分～11時 12月6日(土) 13時30分～15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。後期高齢者医療被保険者証・高齢受給者証の対象者、生活保護・市民税非課税世帯の方は受診の際に証明書等の提示・提出により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。※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)。
- 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、検診日の予約が必要です。