

### 各医療証を更新します (障がい者・こども・ひとり親)

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。障がい者医療証はうぐいす色からオレンジ色へ、ひとり親家庭医療証はあさぎ色から桃色へ変わります(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。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。

問合 区 保健福祉課(各医療助成担当)  
6647-9897(障がい者医療証)  
6647-9895(こども・ひとり親家庭医療証)  
6644-1937

### 国民健康保険被保険者証の更新

11月1日に国民健康保険被保険者証(以下「保険証」)を更新するため、新しい保険証(桃色)を簡易書留郵便で送付します。配達時に不在の場合は、投函された「郵便物等お預かりのお知らせ」に書かれた方法でお受け取りください。10月中旬に届かない場合や、郵便局の保管期限が過ぎた場合、保険証の記載内容に変更がある場合は、お問い合わせください。

なお、12月2日以降、紙の保険証は発行されなくなります。経過措置として、それより前に交付された保険証は有効期限までお使いいただけます。

また、10月31日までに75歳になられる方には、すでに後期高齢者医療被保険者証を送付しています。

問合 区 窓口サービス課(保険年金:保険)  
6647-9956 6633-8270

### マイナンバーカード 出張申請窓口開設inナニワ区民まつり

マイナンバーカード初回申請者を対象に申請のお手伝いをします。プレゼントもあります!また、マイナンバーカードをお持ちの方に保険証利用などの申込みサポートも実施します!

日時 10月20日(日)10時30分~15時30分  
場所 浪速公園※ 荒天中止

※その他にも土日祝に各区の行政施設などで令和7年3月まで実施しています。  
★浪速区では10月27日(日)11時~17時に浪速区民センターで実施します。

### 【出張申請サポート窓口に関すること】コールセンター

050-3535-0200 ※全日:9時~17時30分

問合 区 窓口サービス課(住民情報)  
6647-9963 6633-8270

### 家事調停と子ども~お子さんに配慮した話合いに向けて~

家事調停及び親ガイダンス説明会を開催します。

日時 10月31日(木)14時~15時30分(予定)

場所 大阪家庭裁判所

定員 25名(申込多数の場合は抽選)

申込 10月1日(火)~15日(火) 右の二次元コードを読み取り、送信

問合 大阪家庭裁判所事務局総務課広報係  
6943-5692

### 阪神沿線『食』の就“職”フェア@なんば

阪神なんば線沿線の「食」に関する会社による説明会&就職面接会を開催します。

日時 10月28日(月)13時15分~16時30分

場所 ハローワークプラザ難波 セミナールーム

問合 ハローワークプラザ 難波  
6214-9200

### 健康

### 健康管理は特定健診から!

大阪市国民健康保険被保険者のうち、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、特定健診を実施しています。対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。年度末にかけて予約が混雑しますので早めの受診がオススメです!※40歳未満の方が受けられる健診もあります。

問合 区 窓口サービス課(保険年金:保険)  
6647-9956 6633-8270

### こころの健康相談 家族教室のご案内

#### 精神科医師によるこころの健康相談

「最近よく眠れない」「なぜか不安」など、こころの変調に気づいたら、専門の医師に相談しませんか?

日時 10月4日(金)午前、10月11日(金)午後

場所 区役所 申込 電話

#### 統合失調症等家族教室のご案内

家族同士だからこそ、本当に伝えたいことが伝えられないことはありませんか?上手に気持ちを伝えるテクニックを心理士と一緒に学びます。

日時 10月10日(木)14時~16時

場所 区役所 申込 電話

対象 「統合失調症等と診断された方」の家族

#### うつ病の家族教室のご案内

うつ病を理解するために正しい知識を学び、同じ悩みを持つ家族同士で日々の接し方や工夫について語り合ってみませんか?

日時 11月6日(水)・11月20日(水)14時~16時

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)

申込 電話(10月1日(火)~23日(水))

対象 「うつ病と診断されている方」の家族

問合 区 保健福祉課(地域保健活動)  
6647-9968 6644-1937

### 正しい口腔ケアでオーラルフレイルを予防しよう!

講演会(オーラルフレイル予防)と歯磨き指導を実施します。

日時 10月17日(木)14時~15時30分

場所 区役所3階 集団検診室

問合 浪速区歯科医師会  
6634-1648 6634-1648

### シニアカフェ

みんなで楽しくおやつを作りましょう!

日時 10月29日(火) 13時30分~15時30分

場所 区役所3階 栄養講習室

対象 区内在住の65歳以上の方 費用 300円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、筆記用具

申込 電話、行政オンラインシステム(10月22日(火)まで)

問合 区 保健福祉課(保健)  
6647-9882 6644-1937

### 最適な医療・介護サービスを受けるための「A(ええ)ケアカード」

Aケアカードがあると医療・介護サービス提供者が利用者の病状などを共有・相談でき、よりよい医療や介護ケアにつながります。



#### 事業者の声

(居宅介護支援事業者連絡会)

Aケアカードは医療と介護の診察券です。無料で利用できるうえ、処方薬や検査などの重複がなくなり、医療費の節約にもつながります。いつもお財布などに入れておくと、急な受診や救急時にも役立ちます。カードを作りたい・詳しく知りたい方は、かかりつけ医・歯科医師・薬剤師・ケアマネジャー・ヘルパーに相談ください。

問合 区 保健福祉課(保健)  
6647-9882 6644-1937

Vol.101

### なでこちゃんの健康広場

予防しよう! 乳がんと骨粗しょう症

#### ◆乳がん

10月はピンクリボン運動の強化月間!

ピンクリボン運動は乳がん早期発見啓発活動です。女性がかかるがんの中で最も多く30歳代から増加します。予防のためにセルフチェックをしましょう!

区役所や取扱医療機関で乳がん検診を実施しています!

#### ◆骨粗しょう症 10/20は世界骨粗しょう症デー!

骨量は40歳代から減少しはじめます。特に女性は男性に比べ骨のカルシウム量が少ないため、骨粗しょう症になりやすいです。

#### 【予防方法】

- バランスのとれた食事や乳製品を摂取し、カルシウムやビタミンが不足しないように注意しましょう。
- ウォーキング・筋力トレーニングなど適度な運動をしましょう。

区役所で骨粗しょう症検診を実施しています! 直近の検診日程は5面をご覧ください。

乳がんも骨粗しょう症も初期段階は自覚症状がほとんどありません。定期的に検診を受診して、適切な治療を受けましょう!

問合 区 保健福祉課(保健)  
6647-9882 6644-1937