

5月31日は世界禁煙デーです! 禁煙であなたと大切な人の健康を守りましょう!

知っていますか? 西淀川区の男性の喫煙率は市内 **ワースト3位** です!!

たばこの煙にはおよそ5,300種類の化学物質、約70種類の発がん性物質が含まれており、たばこの煙は喫煙者本人だけでなく、周りの人にもひろがっていきます。

煙のでないたばこなら大丈夫なの?

加熱式たばこ(新型たばこ)はたばこ同様にニコチンが含まれており、加熱式たばこでもニコチン依存症になります。また多くの有害物質が含まれるため、吸う人や周りの人の健康にも影響を与えると考えられています。煙は少ないと言われていますが、健康への影響がないとは証明されていません。

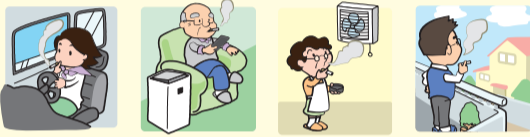
たばこを吸う本人が吸い込む「主流煙」より、たばこの先からたちのぼる「副流煙」に有害物質は多く含まれるため、周りの人にも影響を及ぼします。



主流煙と比べて

ニコチン 約2.8倍 タール 約3.4倍 一酸化炭素 約4.7倍 アンモニア 約46倍

この方法では受動喫煙を防げません



車の窓をあける 空気清浄機をつける 換気扇の下で吸う ベランダで吸う

望まない受動喫煙をなくしましょう!

受動喫煙防止について
詳しくはこちら▶



たばこをやめたい方へ
詳しくはこちら▶



保健福祉課 健康推進グループ 2階25番
TEL 06-6478-9968

4月~7月上旬はカラスの子育てシーズンです!



威嚇行動は子育てシーズンだけです。カラスの行動をよく観察して、対策に生かしましょう!

ポイント

- **子育て中のカラスや、巣に近づかない!**
親鳥はヒナや卵を守るため、鳴き声やおどし飛行で威嚇してきます。迂回するか、静かに通り過ぎましょう。帽子や傘で頭を守るとより安全です。
- **落ちてるヒナを拾わない!**
飛び練習をしています。親が近くで見守っています。
- **ごみの出し方にも一工夫!**
地域ごとの収集時間帯をお知らせしています(約2時間の幅)。なるべく直前にだしましょう。
- **防鳥ネットやフタつきごみ箱を活用しましょう**
カラスネットの無料貸し出しサービスはこちら(貸出し要件あり)▶



よい例

わるい例



ネットのふちはごみの下に巻き込みましょう

スキマがあると、カラスが侵入します

※ひも付き(巾着型)のものはしっかりしぼり、結び目も隠しましょう。重りをのせるのも効果的です。

※許可なく野生鳥獣(ヒナ・卵を含む)を捕ることは法律で禁止されています。

保健福祉課 健康推進グループ 2階25番
TEL 06-6478-9973

各種無料相談

【対象】市内在住の方 ★は要予約

西淀川区役所(西淀川区御幣島1-2-10)

相談の種類	日程・実施時間・実施場所	相談内容・問合せ・その他
法律相談 ★	5月11日(木)・18日(木)・25日(木) 6月1日(木) 13:00~17:00 3階相談室	離婚・金銭トラブル等、法律全般 政策共創課(5階52番) TEL 06-6478-9683 【電話予約受付】当日9:00~ 【定員】8組・先着順(1人30分以内)
税務相談	5月9日(火)・16日(火) 23日(火)・30日(火) 13:30~16:30 3階相談室	所得税・法人税・資産税(相続税・贈与税・譲渡)など 近畿税理士会西淀川支部 TEL 06-6478-2410 【電話事前予約優先】予約の受付は平日9:00~12:30※ ※留守番電話の場合は、後日折り返します。【対象】区内在住・在勤の方
不動産相談 ★	5月12日(金) 13:30~16:30 3階相談室	賃貸、売買、空家利活用、その他不動産に関する諸問題 全日本不動産協会大阪府本部北支部 TEL 06-6373-1511 【完全電話予約制】
司法書士相談	5月19日(金) 13:30~16:30 3階相談室	相続、遺言、成年後見、登記、借金問題など民事紛争 大阪司法書士会北支部 TEL 0120-676-888 【電話事前予約優先】
行政書士相談	5月26日(金) 13:00~15:00 3階相談室	相続、遺言、離婚協議、成年後見、帰化やビザなど 大阪府行政書士会淀川支部 TEL 06-7739-8000 【電話事前予約優先】
花とみどりの相談	5月18日(木) 14:00~15:30 1階区民ロビー	草木や草花の園芸相談 十三公園事務所 TEL 06-6309-0008
社会保険労務士相談	5月17日(水) 13:00~17:00 3階相談室	労働・雇用・社会保険などに関すること 政策共創課(5階52番) TEL 06-6478-9683 【予約優先】

相談の種類	日程・実施時間・実施場所	問合せ・その他
日曜法律相談 ★	5月28日(日) 13:00~17:00 天王寺区役所	予約専用電話 TEL 050-1807-2537(AI電話受付。24時間申込可能) 【電話予約受付】5月19日(金)12:00~5月27日(土)17:00 【定員】16組・先着順 大阪市総合コールセンター TEL 06-4301-7285
ナイター法律相談	5月11日(木) 18:30~21:00 (受付は20:00迄) 北区民センター	【定員】32名 大阪市総合コールセンター TEL 06-4301-7285

各種検診等

【場所】保健福祉センター(区役所2階)

種別	日程・受付時間	内容・対象	費用
結核健診	5月29日(月) 6月7日(水) 10:00~11:00	胸部エックス線撮影 15歳以上の市民の方	無料
大腸がん検診 ★	6月25日(日)	便潜血検査 40歳以上の市民の方	300円
肺がん検診 ★	7月23日(日) 8月26日(土) 9:30~10:30	胸部エックス線撮影 40歳以上の市民の方 かく痰検査 50歳以上の方で検査対象の方	無料 400円
乳がん検診 ★	6月8日(木) 18:30~19:30 6月25日(日) 7月23日(日)	マンモグラフィ検査 40歳以上の女性 (昨年度(令和4年4月1日~令和5年3月31日)に受診されていない方)	1,500円
骨粗しょう症検診 ★	8月26日(土) 9:30~10:30	かかと部分の超音波測定 18歳以上の市民の方	無料
特定健診 (後期高齢者医療健診)	5月13日(土) 6月25日(日) 7月23日(日) 8月26日(土) 9:30~11:00	診察、尿検査、血液検査等 40歳以上で、大阪市国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入し、受診券をお持ちの方	無料
歯科健康相談	6月8日(木) 18:30~19:30 7月23日(日) 9:30~10:30	市民の方	無料

★は要予約 予約は実施日の12日前、または定員になり次第締切となります。
がん、骨粗しょう症検診、特定健診の対象年齢は、令和5年度末(令和6年3月31日)時点
【予約・問合せ】保健福祉課 健康推進グループ TEL 06-6478-9882

福ハッピーフェスタ~看護の日~

無料
予約不要

西淀川区役所と千船病院の共創事業「福ハッピーフェスタ」が定例開催になりました♪今年の第一弾は「看護の日」がテーマです!

日時 5月14日(日) 11:00~15:00

- お子様向け「医師・看護師なりきり体験」
- 乳がんモデルで触診体験
- 体組成・脳年齢・血管年齢・握力の測定会

場所 千船病院 多目的広場(阪神なんば線 福駅前)

西淀川イネープリング
シティWalk!

歩きながら西淀川の幸せ・健康を探索

キッチンカー、八百屋、果物屋の出店に加え、「走るデパ地下」

阪急のスイーツ移動販売!

も来場予定(雨天時は縮小開催)

● その他多数出展予定



政策共創課 5階52番 TEL 06-6478-9683

詳しくはこちら▶

