

朝ごはんを食べよう!

9月は「大阪市朝食月間」



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

夏休み等で生活リズムが不規則になり、朝ごはん抜きになっていませんか?一日のスタートである朝食を家族と一緒に食べることで、豊かな心を育てるコミュニケーションを図ることができます。心と体の健康を保つためにも、毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう!

毎日朝ごはんを食べると、他にはどんないいことがあるのでしょうか?農林水産省がとりまとめた研究結果によると次のことが報告されています。

朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は…



- 栄養のバランスがとれている人が多い
- 早寝・早起きの人が多い
- 「イライラする」「集中できない」といった訴えが少ない
- 学力が高く、体力測定の結果が良い



参考:農林水産省作成「食育ってどんないいことがあるの?」

朝ごはんにピッタリのレシピをcookpad大阪市たべやんレシピに掲載しています。

こちらからご覧ください▶



問 保健福祉課 健康推進グループ 2階25番
TEL 06-6478-9882

ハチの巣を見つけたら

ハチは、草木の害虫である蝶や蛾の幼虫を捕食したり、植物の受粉の手助けをしたり、自然界のバランスを保つうえで重要な働きをしています。スズメバチ以外は、刺激しなければ、本来おとなしい昆虫であるため、ハチの種類と特徴を理解し、できる限りそのままにしてあげましょう。



玄関やベランダに巣を作られた場合や、スズメバチの巣ができてしまった場合など、駆除が必要な場合はご自身で行っていただくか、危険な場合は専門駆除業者(有料)に依頼しましょう。ハチの種類や対応方法に迷われる場合は、下記連絡先までご相談ください。

なお、大阪市では、原則として、ハチの巣の駆除は行っておりません。

問 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
(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 ★	9月7日(木)・14日(木) 21日(木)・28日(木) 10月5日(木) 13:00～17:00 実施場所詳細は予約時にお伝え	離婚・金銭トラブル等、法律全般 ☎政策共創課(5階52番) ☎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)
行政相談 ★	9月7日(木)、10月5日(木) 13:30～15:00 3階相談室	行政全般についての苦情や意見・要望 ☎政策共創課(5階52番) ☎06-6478-9683 【完全電話予約制】
税務相談	9月5日(火)・12日(火) 19日(火)・26日(火) 10月3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 ☎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 ★	9月8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 ☎06-6373-1511 【電話予約受付】前日16:00まで
司法書士相談	9月15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 ☎0120-676-888 【電話事前予約優先】
社会保険 労務士相談	9月20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) ☎06-6478-9683【予約優先】
行政書士相談	9月22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 ☎06-7739-8000 【電話事前予約優先】
花とみどりの相談	9月は実施なし	

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 ★	9月24日(日) 13:00~17:00 中央区役所	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】9月15日(金)12:00~9月23日(土)17:00 【定員】16組・先着順 問 大阪市総合コールセンター TEL 06-4301-7285
ナイター 法律相談 ★	9月14日(木) 18:30~21:00 北区民センター ※10月は実施なし	行政オンラインシステムでの事前予約になります。 【予約受付期間】8月10日(木)12:00~9月13日(水)17:00 オンライン予約で定員に満たない場合は、相談日当日18:00時点の来場者で抽選を行います。(18:00受付終了) 問 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	9月5日(火) 10:00~11:00 10月5日(木)	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 ★	9月18日(月・祝) 10月7日(土) 12月3日(日)	便潜血検査 40歳以上の市民の方	300円
肺がん検診 ★	11月5日(日)	胸部エックス線撮影 40歳以上の市民の方	無料
乳がん検診 ★	9月18日(月・祝) 11月5日(日) 12月3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 ★		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)	9月18日(月・祝) 10月7日(土) 11月5日(日) 12月3日(日)	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	9月18日(月・祝) 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

保健師からの

健康キラリ☆通信

私たち保健師は地域のみなさんが健康な生活を送れるよう日々活動しています

結核は過去の病気ではありません!

9月24日~9月30日は結核予防週間です

高齢者の方ご注意ください

当区での昨年の結核新登録患者は18名、大阪市24区中4番目に罹患率が高いです。また、新登録患者のうち約3割が80歳以上の方でした。

高齢者の結核は「せき」や「たん」などの呼吸器症状があらわれにくい場合があります。症状がない場合でも、年に1回 胸のレントゲン検査を受けましょう。



結核健診
無料

保健福祉センターでは、学校や職場で健診機会のない15歳以上の方々に、胸部エックス線撮影による結核健診を無料で行っていますので、ぜひご利用ください。

西淀川区保健福祉センターでの結核健診日程は上記をご覧ください

問 保健福祉課 健康推進グループ 2階25番 TEL 06-6478-9968