

**健康★キラ通信**

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。

世界禁煙デーはWHOが制定した禁煙を推進するための記念日です。  
 たばこの煙にはおよそ5300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。  
 大事な人を受動喫煙から守るのは、あなたや家族の「禁煙」です!

●家庭内のよくあるシチュエーション

**このような方法では、たばこの煙は防げません!!**

煙はすぐに見えなくなりますが、たばこの煙の成分はお部屋や車中などにたばこによっています。

換気扇の下 空気清浄機 ベランダ 車の窓を開ける

●マナーからルールへ  
 他人のたばこの煙を吸う「受動喫煙」でも健康への害は出ます。望まない受動喫煙を防止することは、マナーからルールへと変わっています。

●禁煙外来という選択  
 「やめたいけどやめられない」という方は禁煙外来に相談しましょう。

**禁煙外来の利用 ▶ 禁煙成功率は7~8割**

禁煙補助薬を使うことで離脱症状が抑えられ、より楽にやめられるとされています。  
 禁煙サポート実施医療機関一覧 大阪市内はこちら▶

**アプリで簡単**

大阪市ではみなさんの禁煙を応援します! 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

## 各種無料相談

場所 西淀川区役所 (御幣島1-2-10)

対象 市内在住の方 要は要予約

相談の種類	日程・実施時間	相談内容・問合せ・その他	実施場所
法律相談 AI電話事前予約	5月9日(木)・16日(木) 23日(木)・30日(木) 6月6日(木) 13:00~17:00 ※時間の10分前に5階52番窓口へお越しください	離婚・金銭トラブル等、法律全般 <b>予約専用電話 050-1808-6070</b> (AI電話で対応) <b>受付期間</b> 実施日前週の木曜日12:00~ 実施日前日の水曜日の17:00 (24時間申込可能) <b>定員</b> 各日8組・先着順(1人30分以内) 政策共創課 5階52番 ☎06-6478-9683 【予約は上記専用電話へ】	最初に政策共創課5階52番窓口へ
行政相談 要	5月2日(木) 13:30~15:00	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	
税務相談	5月7日(火)・14日(火)・ 21日(火)・28日(火) 6月4日(火) 13:30~16:30	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 <b>電話予約受付</b> 平日9:00~12:30【電話事前予約優先】 ※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 要	5月10日(金) 13:30~16:30	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 <b>電話予約受付</b> 前日16:00まで	3階相談室
司法書士相談	5月17日(金)・31日(金) 13:30~16:30	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	5月15日(水) 13:00~17:00	賃金、退職金等労働問題、年金や社会保険に関すること 政策共創課 5階52番 ☎06-6478-9683【予約優先】	
行政書士相談	5月24日(金) 13:00~15:00	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】	
ひとり親家庭 相談・ 離婚相談 要	毎週水・木・金 (祝日を除く) 9:15~17:30	就労、資格取得、職業訓練、養育費、離婚前の相談など 保健福祉課 子育て福祉グループ 2階22番 ☎06-6478-9952【電話事前予約優先】 対象 ひとり親家庭/離婚予定の方	2階22番窓口
一般精神保健 福祉相談 要	5月7日(火)・23日(木) ①14:00~ ②14:50~	不眠、気分の落ち込み、ひきこもっている家族の対応など、 こころの悩みに関する相談 保健福祉課 健康推進グループ 2階25番 ☎06-6478-9968【電話・窓口にて事前予約必要】	2階25番窓口
花とみどりの 相談	5月16日(木) 14:00~15:30	草木や草花の園芸相談 十三公園事務所 ☎06-6309-0008	1階区民ロビー

相談の種類	日程・実施時間	問合せ・その他	実施場所
日曜 法律相談 要	5月26日(日) 13:00~17:00	<b>予約専用電話 050-1807-2537</b> (AI電話受付・24時間申込可能) <b>受付期間</b> 5月17日(金)12:00~5月25日(土)17:00 <b>定員</b> 16組・先着順 大阪府総合コールセンター ☎06-4301-7285	中央区役所
ナイター 法律相談 要	5月22日(水) 18:30~21:00 ※6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。 <b>受付期間</b> 4月10日(水)12:00~5月21日(火)17:00 <b>定員</b> 32組・先着順 オンライン予約で定員に満たない場合は、相談日の18:00時点で来場している相談希望者で抽選を行います。(18:00受付終了) 大阪府総合コールセンター ☎06-4301-7285	北区民センター

## 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27日(月) 10:00~11:00 6月12日(水) 14:00~15:00	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 要	5月9日(木)・6月22日(土) 7月7日(日)・8月29日(木) 9:30~10:30 ※5月9日(木)・7月7日(日)は歯科健康相談(無料)を併設しています。 ※6月22日(土)は肺年齢測定(無料)を併設しています。	便潜血検査 40歳以上の方 胸部エックス線撮影 40歳以上の方 かく痰検査 50歳以上で検査対象の方	300円 無料 400円
肺がん検診 要		マンモグラフィ検査 40歳以上の女性(昨年度(令和5年4月1日~令和6年3月31日)に受診されていない方)	1,500円
乳がん検診 要		かかと部分の超音波測定 18歳以上の方	無料
骨粗しょう症検診 要		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
特定健診	5月19日(日)・6月22日(土) 7月7日(日)・8月29日(木) 9:30~11:00		

**要**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6年度末(令和7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 2階25番 TEL 06-6478-9882

4月~7月上旬は

**カラスの子育てシーズンです!**

威嚇行動はこの時期だけ!カラスの習性を理解して、被害を予防しましょう。

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!  
飛ぶ練習をしています。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 **ネットのはり方** **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