

# 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。

## けんこう 健口づくりで

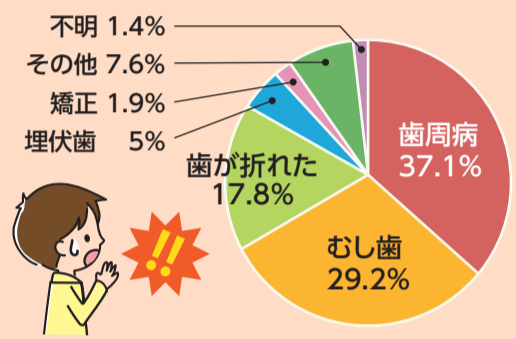
### 健康寿命を延ばそう!

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。歯の病気の予防や、歯の健康を保つためのケアを習慣化しましょう!



お口の健康は、全身の健康と密接に関係しています。歯を失う主な原因である歯周病によって口腔機能が低下すると、食欲も低下し、栄養が偏り、不足するようになります。その結果、筋量や筋力が減少し、免疫、代謝といった機能も低下してしまいます。全身の健康を守るために、お口の健康管理につとめましょう!

### 歯を失う原因第1位は歯周病



### 歯が関係する病気はこんなにも

#### 認知症

食道がん

心筋梗塞

肺炎

脳梗塞

糖尿病

肥満

オーラルフレイル

骨粗しょう症



### 今日からできる口腔ケア

#### ①器質的口腔ケア

毎日、食後や就寝前に歯や口・舌の清掃を行います。むし歯の予防はフッ素入り歯磨剤の効果的な使用、歯周病予防はプラークの除去が基本です。ブリッジ・部分入れ歯・総入れ歯が入っている方はそれぞれに応じた清掃方法と配慮が必要です。

#### ②機能的口腔ケア

歯や舌、頬など口の機能を維持するために、健口体操を行いましょう。体操の一つとして「かみかみ百歳体操」がおすすめです! 「かみかみ百歳体操」は食べる力や飲み込む力をつけ、お口の動きを向上する体操です。入れ歯の方でも行える体操です。ぜひ日常生活に取り入れてみてください!



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

西淀川区魅力発信サポーター事業と連携 西淀川の「いいね!」を世界に!

## おもろいわ西淀川



姫嶋神社の春祭りの虹掛童女の献供。前掛けの五色は虹を表しています。 #姫嶋神社 #やりなおし神社

西淀川の「おもろいわ」をSNSで発信中!

あおぞら財団 TEL 06-6475-8885

## 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	6月6日(木)・13日(木) 20日(木)・27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 予約専用電話 050-1808-6070 (AI電話で対応) 受付期間 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) 定員 各日8組・先着順(1人30分以内) 政策共創課 5階52番 TEL 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	6月6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 TEL 06-6478-9683	
税務相談	6月4日(火)・11日(火) 18日(火)・25日(火) 7月2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 TEL 06-6478-2410 電話予約受付 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	6月14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 大阪府宅地建物取引業協会北支部 TEL 06-6357-5821 電話予約受付 前日16:00まで	3階相談室
司法書士相談	6月7日(金)・21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 TEL 0120-676-888 電話予約受付 平日9:00~12:00、13:00~18:00 【電話事前予約優先】	
社会保険 労務士相談	6月19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 TEL 06-6478-9683【予約優先】	
行政書士相談	6月28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 TEL 06-7739-8000【電話事前予約優先】	
ひとり親家庭 相談・ 離婚前相談 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 TEL 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	6月4日(火)・27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 TEL 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	※6月は実施なし		

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	6月23日(日) 13:00~17:00	予約専用電話 050-1807-2537 (AI電話受付・24時間申込可能) 受付期間 6月14日(金) 12:00~6月22日(土) 17:00 定員 各16組・先着順 大阪市総合コールセンター TEL 06-4301-7285	福島区役所・阿倍野区役所
ナイター 法律相談 要	7月23日(火) 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。 受付期間 6月10日(月) 12:00~7月22日(月) 17:00 定員 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) 大阪市総合コールセンター TEL 06-4301-7285	天王寺区民センター

## 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	6月12日(水) 14:00~15:00 7月19日(金) 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 要	6月22日(土)・7月7日(日) 8月29日(木)・9月16日(月・祝) 9:30~10:30 ※7月7日(日)・9月16日(月・祝)は歯科健康相談(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	300円 無料
肺がん検診 要	※7月7日(日)・9月16日(月・祝)は歯科健康相談(無料)を併設しています。	かく痰検査 50歳以上で検査対象の方	400円
乳がん検診 要	※6月22日(土)・8月29日(木)は肺年齢測定(無料)を併設しています。	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
骨粗しょう症検診 要		かかと部分の超音波測定 18歳以上の方	無料
特定健診	6月22日(土)・7月7日(日) 8月29日(木)・9月16日(月・祝) 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

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