

# 健康情報

まるとく

## 得 健診! ~小さなことから骨コツと~

無料

特定健診の受診券は届きましたでしょうか?これから健診を受ける人に耳寄りなお知らせです。6月21日(水)の特定健診は『得健診』として、「体力測定」、関節や筋肉の機能低下を調べる「ロコモ度チェック」、「食事チェック」、「血管年齢測定」などを併設したお得な健診を実施しますので、健康づくり・体力づくりを始めるきっかけにしてください。

今回は、骨粗しょう症検診(要予約)も行います。予約を優先としますので、ご希望の方は早めにお申込みください。

- 日時** 6月21日(水) 9:30~11:30(特定健診の受付は11:00まで。)
- 場所** すみのえ舞昆ホール(区役所2階)
- 内容** ○特定健診…40歳以上で国民健康保険(後期高齢者医療制度)加入者  
○結核健診…15歳以上の方  
○骨粗しょう症検診…18歳以上の方(要予約)
- 得コーナー**  
(お子さんを除く、どなたでもご参加いただけます!)
- 体力測定 ●ロコモ度チェック ●食事チェック
  - 血管年齢測定 ●健康情報コーナーなど
- 問合せ** 区保健福祉課 窓口③番 ☎6682-9882

## 各種健診・予防接種のお知らせ

予約・問合せ

区保健福祉課(健康支援)

窓口③番

☎6682-9882

予約	種別	実施日時(受付時間)・場所	対象(大阪市民で)	費用
要	がん検診 (胃・大腸・肺)	6月8日(木) 9:30~10:30 6月15日(木) 9:30~10:30 8月19日(土) 9:30~10:30 南港分館	40歳以上の方(年1回受診可能)。ただし、次の方は除きます。 ●勤務先等で同程度の検診を受診できる方 ●自覚症状のある方 ●検診部位の病気で治療中・経過観察中の方 ●今年度に同等の検診・検査を受診済みの方	1,500円
	乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	6月8日(木) 9:30~10:30 6月19日(月) 9:30~10:30 7月3日(月) 9:30~10:30 7月4日(火) 18:30~19:30 南港分館	40歳以上の女性で本年度は昭和・大正の偶数年生まれの方(平成28年度未受診であれば奇数年生まれの方も受診できます)。ただし、次の方は除きます。 ●勤務先等で同程度の検診を受診できる方 ●自覚症状のある方 ●検診部位の病気で治療中・経過観察中の方 ●今年度に同等の検診・検査を受診済みの方	
不要	特定健康診査	6月11日(日) 9:30~11:00 6月21日(水) 9:30~11:00 7月3日(月) 9:30~11:00 住小舞昆南港	大阪市国民健康保険(40歳~74歳)または後期高齢者医療制度(75歳以上)に加入の方 持参するもの ①受診券 ②国民健康保険証又は後期高齢者医療保険証 ③前年度の特定健診の結果(お持ちの方)	無料
	歯科健康相談	6月15日(木) 9:30~10:30 7月3日(月) 9:30~10:30 分館南港	18歳以上の方	
	BCG接種	6月28日(水) 13:30~14:30 7月26日(水) 分館	お子さんが満5か月を迎えたら、満8か月までに接種を済ませてください。 持参するもの 母子健康手帳・予防接種手帳	
	結核健診	7月12日(水) 10:00~11:00 8月9日(水) 分館	15歳以上の大阪市民の方 ●妊娠中および妊娠の可能性のある方は、ご遠慮ください。 ●着衣のまま撮影しますので、ボタンや金具のある下着はなるべくお避けください。	
要	肝炎ウイルス検査 (B型・C型)	7月12日(水) 8月9日(水) 10:00~11:00 分館	20歳以上の感染不安がある大阪市民の方	
	風しん抗体検査	6月29日(木) 15:00~16:00 7月5日(水) 15:00~16:00 7月12日(水) 10:00~11:00 分館	●妊娠を希望する女性 ●妊娠を希望する女性の配偶者(妊婦の配偶者を含む) ※検査には条件がありますので、お問い合わせください。	

予約・問合せ 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口②番 ☎6682-9968

種別	実施日時(受付時間)・場所	対象(住之江区民で)
こころの健康相談 (専門医による精神保健相談) 要予約 無料	6月19日(月) 14:00~ 7月6日(木) 区役所	すべての方

**場所**  
分館=区保健福祉センター分館(浜口東3-5-16) 区役所から徒歩5分  
南港=南港管理センター  
住小=住吉川小学校  
舞昆=すみのえ舞昆ホール(住之江区民ホール)

各会場へは、公共交通機関をご利用いただき、ご来場くださいますようお願いいたします。

やってみよう! たのしく食育!

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

### 「栄養バランスを考えましょう」

生涯にわたって健やかで豊かな生活を過ごすためには、健全な食生活の実践が重要です。食事バランスガイドを活用し、毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる食習慣を実践しましょう!

食事バランスガイドについて、詳しくは農林水産省ホームページをご覧ください  
食事バランスガイド 農林水産省 [検索](#)

**開食育教室**

- ▶食育ボランティア育成講座 (全9回 8月~12月 水・木の午後)
- ▶親子の食育教室(8月)
- ▶シニア食育教室(9月)
- ▶男性の食育教室(10月)他 ※各教室の募集は広報「さざんか」等で行います。

**問合せ** 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

# 各種相談

各種相談はすべて **無料・秘密厳守**です。

★は要予約

各種相談はすべて無料・秘密厳守です。	実施日時(受付時間)	問合せ
①弁護士による法律相談★	6月6日(火)、13日(火)、27日(火)、7月4日(火) 13:00~17:00 定員16名 ※27日は24名	当日 9:00~電話予約(先着順) 予約電話番号 ☎6682-9683
②行政相談	6月20日(火) 13:00~16:00(15:00受付終了)	区総務課 窓口④番 ☎6682-9683
③司法書士による法律相談	6月19日(月) 13:00~16:00(15:30受付終了) 定員6名(先着順)	長居公園事務所 ☎6691-7200
④花と緑の相談日	6月13日(火) 13:30~15:00	大阪府行政書士会住吉支部 ☎6678-3871
⑤行政書士による市民相談	6月23日(金) 14:00~抽選にて相談順を決定(抽選後、空きがある場合16:30まで受付可) 定員6名	大阪市人権啓発・相談センター ☎6532-7830(相談専用電話) ☎6531-0666 9:00~21:00(日祝17:30まで) ※土曜休み
⑥専門相談員による人権相談★	相談日時、場所につきましては、調整させていただきます。	区保健福祉課 窓口③番 予約電話番号 ☎6682-9857
⑦ひとり親家庭相談★	毎週水曜・木曜 9:15~17:30(年末年始・祝日除く)	区地域自立支援協議会 区障がい者相談支援センター ☎6657-7556(担当:平下・大崎)
⑧障がい者・高齢者・子どもの暮らし何でも相談会★	6月9日(金) 11:00~14:00	大阪市総合コールセンター「なにわコール」 ☎4301-7285 ☎6373-3302 (8:00~21:00 年中無休) 予約受付日時= 6月22日(木)、23日(金) 9:30~12:00 予約専用電話番号☎6208-8805。先着順16組で定員到達時で受付終了。
⑨市民ナイター法律相談★	6月30日(金) 15:00~19:00 事前電話予約。	
⑩日曜法律相談★	6月25日(日) 9:30~13:30 事前電話予約。	