

# 健康情報

## 健康ワンプoint! 適切な予防と検診でがんを予防しましょう

1981年以来、がんは日本人の死因の第1位となっています。住之江区でも平成27年中に、男性は35.3%、女性は28.2%の方ががんで死亡されています。最近の研究から、がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることがわかってきました。適切な予防と検診により、がんで亡くなることの多くは防ぐことができるとも言われています。  
※大阪市では、胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がんの検診を実施しています。

検診日程等詳しくは下記までお問い合わせください。



問合せ 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

## 各種健診・予防接種のお知らせ

予約	種別・費用	実施日時(受付時間)・場所	対象(大阪市民で)
要	胃がん検診(胃部X線撮影) <b>500円</b>	8月19日(土) 9月2日(土) 9:30~10:30 9月3日(日)	分館 南港 40歳以上の方 ※かく痰検査は50歳以上でハイリスク対象者のみ
	大腸がん検診(便潜血検査) <b>300円</b>		
	肺がん検診(胸部X線撮影・かく痰検査) <b>無料(かく痰検査は400円)</b>		
	乳がん検診(マンモグラフィ検査) <b>1,500円</b>		
	肝炎ウイルス検査(B型・C型) <b>無料</b>		
不要	風しん抗体検査 <b>無料</b>	8月17日(木) 15:00~16:00 9月1日(金) 10:00~11:00 9月21日(木) 15:00~16:00	妊娠を希望する女性または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。
	特定健康診査 <b>無料</b>	8月19日(土) 9月2日(土) 9:30~11:00 9月3日(日)	大阪市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入の方(40歳以上)
	歯科健康相談 <b>無料</b>	8月19日(土) 13:30~14:30	18歳以上の方
BCG接種 <b>無料</b>	8月23日(水) 9月27日(水) 13:30~14:30	分館	生後5~8か月未満の方
結核健診(胸部X線撮影) <b>無料</b>	8月9日(水) 9月1日(金) 10:00~11:00	分館	15歳以上の方

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・費用	実施日時(受付時間)・場所	対象(住之江区民で)
要	こころの健康相談(専門医による精神保健相談) <b>無料</b>	8月21日(月) 9月7日(木) 14:00~	区役所 すべての方
不要	母親教室(お話しや実習、交流会。3回コース。21日は[妊婦歯科健診]併設) <b>無料</b>	8月7日(月) 21日(月) 13:30~15:30 28日(月)	分館 12月頃出産予定の方(11月予定以前の未受講の方)
	赤ちゃん交流会(情報交換と交流会、育児相談) <b>無料</b>	8月21日(月) 13:30~15:00	分館 1~3か月のお子さんと保護者

予約・問合せ 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

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

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。

## 食育イベントのご案内 大人の食育連続講座(全9回)

**無料** ~あなたも食育ボランティアになりませんか?~

健康、運動、食に関する講座を開講します。  
日時 8月30日、9月13・28日、10月4・18日、11月1・15・29日、12月6日 13:30~16:00  
場所 区役所、区保健福祉センター分館 2階  
対象 区内在住で、6回以上出席できる方  
定員 30名(応募多数の場合は抽選) 締切日 8月18日(金)  
※一部、他の講座と合同で開催します。

## 簡単! ヘルシー! シニア食育料理教室のご案内

いつまでもいきいきと元気で過ごすために、食生活を一度見直してみませんか?

日時 9月6日(水) 10:00~13:00  
場所 区保健福祉センター分館 2階  
内容 調理実習と栄養のお話し、食生活チェック  
対象 区内在住で65歳以上の方  
定員 20名(申込み多数の場合抽選)  
費用 400円(調理材料費として当日徴収します)  
持ち物 エプロン・タオル・食器用ふきん・三角巾やバンダナ・筆記用具  
共催 区食生活改善推進員協議会 締切日 8月28日(月)  
申込先・問合せ 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

食育推進キャラクター「たべやん」



## 無料 脳いきいき☆さざんか健康塾(全8回)

いつまでも活動的にいきいきと過ごすために体の健康や介護予防、脳の活性化など一緒に学んでみませんか?

日時 9月7・15・22・28日、10月6・12・27日、11月2日 13:30~16:00 定員 35名(先着順)  
場所 区保健福祉センター分館(9月28日のみ すみのえ舞昆ホール)  
内容 医師、歯科衛生士、健康運動指導士、音楽療法指導員による生活習慣病・認知症・介護の予防、脳活性化などの講義  
対象 区内在住で、6回以上出席できる方 締切日 8月25日(金)

## 無料 演歌ビクス体操講習会 参加者募集!

楽しく身体を動かす初心者・高齢者向けのエアロビクスです。  
日時 9月11日(月) 13:30~15:00 定員 40名(先着順)  
場所 すみのえ舞昆ホール(区民ホール) 締切日 9月6日(水)  
講師 (株)オーゼスポーツ トレーナー  
主催 すみれ会 共催 区保健福祉センター  
申込先・問合せ 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

## 各種相談

	実施日時(受付時間)	場所	問合せ
弁護士による法律相談★	8月1日(火)、8日(火)、22日(火)、9月5日(火) 13:00~17:00 定員16名 ※22日は24名	区役所 4階相談室	当日9:00~電話予約(先着順) 区総務課 窓口④番 予約電話番号 ☎6682-9683
行政相談	8月15日(火) 13:00~16:00(15:00受付終了)		区総務課 窓口④番 ☎6682-9683
司法書士による法律相談	8月21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
花と緑の相談日	8月8日(火) 13:30~15:00	区役所 1階 ぎずなステーション	大阪府行政書士会住吉支部 ☎6678-3871
行政書士による市民相談	8月25日(金) 14:00~抽選にて相談順を決定(抽選後、空き有の場合16:30まで受付可) 定員6名	区役所 1階 ぎずなステーション	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
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。		
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)	区役所 1階 保健福祉課	区保健福祉課 窓口③番 予約電話番号 ☎6682-9857
障がい者・高齢者・子どもの暮らし何でも相談会★	8月4日(金) 11:00~14:00	区役所 1階 ぎずなステーション	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)
日曜法律相談★	8月27日(日) 9:30~13:30 事前電話予約。予約受付日時 8月24日(木)、25日(金) 9:30~12:00。予約専用電話番号6208-8805。各会場先着順16組で定員到達時で受付終了。	①北区役所(北区扇町2-1-27) ②住吉区役所(住吉区南住吉3-15-55)	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)
犯罪被害者等支援のための総合相談窓口	9:00~17:30(土日・祝日・年末年始を除く)	市民局人権企画課(市役所4階)	市民局人権企画課 ☎6208-7619 ☎6202-7073 ※問い合わせ可能日、可能時間(9:00~17:30、土日・祝日・年末年始を除く)

★は要予約

各種相談はすべて無料・秘密厳守です。