

健康情報

インフルエンザを予防しよう!

インフルエンザは毎年、12月下旬から3月上旬に流行します。感染力が強く、感染した人の咳やくしゃみなどによってウイルスが飛び散り、それを吸い込むことで感染します。感染すると、38度以上の高熱、頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みが出ます。下痢などの症状が出ることもあります。これらの症状があるときは受診してインフルエンザかどうかの診断を受けましょう。

☆感染予防のポイント☆

- ◎流行前にワクチン接種
- ◎手洗いうがいの習慣化
- ◎人ごみを避ける
- ◎温度(20℃前後)・湿度のコントロール(50~60%)
- ◎規則正しい生活をする

また、大阪市では、65歳以上の方にインフルエンザ予防接種費用の助成を行っています。

問合せ 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

※予防接種費用の助成については
区保健福祉課(健康支援グループ) 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) 500円	12月10日(日) 1月24日(水) 9:30~10:30 分館	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) 300円		
	肺がん検診(胸部X線撮影・かく痰検査) 無料(かく痰検査は400円)		
	乳がん検診(マンモグラフィ検査) 1,500円	1月15日(月) 9:30~10:30 分館	40歳以上の女性で隔年受診(昭和・大正偶数年生まれ)
	肝炎ウイルス検査(B型・C型) 無料	12月1日(金) 1月26日(金) 2月2日(金) 10:00~11:00 分館	20歳以上の感染不安がある方
	風しん抗体検査 無料	12月1日(金) 10:00~11:00 12月14日(木) 15:00~16:00 1月18日(木) 15:00~16:00 1月26日(金) 10:00~11:00 分館	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。
不要	特定健康診査 無料	12月10日(日) 1月24日(水) 9:30~11:00 分館	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 無料	1月24日(水) 9:30~10:30 分館	18歳以上の方
	BCG接種 無料	11月22日(水) 12月20日(水) 1月24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) 無料	11月8日(水) 12月1日(金) 1月26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

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

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。

母親教室 **無料** **申込不要**

日時 11月13日(月)・20日(月)・27日(月)13:30~15:30
内容 お話しや実習、交流会
3回コース(20日は「妊婦歯科健診」併設)
対象 3月頃出産予定の方(2月予定以前の未受講の方)

赤ちゃん交流会 **無料** **申込不要**

日時 11月20日(月)13:30~15:00
内容 情報交換と交流会、育児相談
対象 1~3か月のお子さんと保護者

場所 区保健福祉センター分館2階
問合せ 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

こころの健康講座

『うつ』ってなーに? ~うつ病の予防と早期発見~ **無料** **申込先着100名**

うつ病はだれでもかかる可能性のある病気です。うつ病の予防と早期発見について専門医から学んでみませんか。

内容 精神科医による講義
日時 12月8日(金)14:00~16:00
場所 すみのえ舞昆ホール(区民ホール)
対象 区内在住、在勤の方
申込方法 電話・窓口で、住所・氏名・年齢・電話番号・「こころの健康講座」とお伝えのうえ、お申込みください。

申込締切 12月1日(金)
主催・共催 区保健福祉センター
申込み・問合せ 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

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) 無料	11月20日(月) 12月7日(木) 14:00~ 区役所	すべての方

予約・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

★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)	場所	問合せ
弁護士による法律相談★	11月7日(火)、14日(火)、28日(火)、12月5日(火) 13:00~17:00 定員16名 ※28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	11月21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	11月20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	11月14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	11月24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(相続などの相談可)		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。	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
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 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)
障がい者・高齢者・子どもの暮らし何でも相談会★	11月10日(金)11:00~14:00	北区民センター(地下鉄堺筋線「扇町」、JR環状線「天満」)	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)
市民ナイター法律相談	11月21日(火)18:00~21:00 開催日当日、受付開始までに来場された方で抽選を行い、相談の順番を決定(受付は17:30~20:00まで、先着順40組で定員到達時で受付終了。)	港区役所(港区市岡大宮1-15-25)	
日曜法律相談★	11月26日(日)9:30~13:30 事前電話予約。予約受付日時11月22日(水)、24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。	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 ※問合せ可能日時(9:00~17:30、土日・祝日・年末年始を除く)
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)		