

# 健康情報

健康  
ワンポイント!

## 特定健診はお済みですか!? 受診期限が迫ってます!!

脳血管疾患や心疾患、糖尿病などは、生活習慣が原因で発症します。この生活習慣病の発症につながるのが、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)です。ほとんどの生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、自覚症状が出る頃には進行していることが多いです。

平成27年度の特定健診受診者では、住之江区は大阪市平均に比べ、高血圧症・糖尿病・脂質異常症すべての有病者割合が高く、高血圧・糖尿病のコントロール不良者も多い状況です。

発症してから治療するのではなく、ご自身の生活習慣や体調の変

化を早い段階で見直し、生活習慣病の発症や重症化を防ぐためにも、特定健診を毎年受けましょう。

**対象** 40~74歳までの国民健康保険加入者

※4月下旬に世帯ごとに対象者分の「受診券」を送付しています

**内容** 問診・身体計測・診察・血圧測定・血液検査・尿検査

※医師の判断により、貧血検査・心電図検査・眼底検査を実施

**費用** 無料

**問合せ**

●受診券に関するお問い合わせ

☎窓口サービス課 ☎6682-9956

●健診会場・医療機関等のお問い合わせ

☎保健福祉課(健康支援) ☎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	肝炎ウイルス検査(B型・C型) <b>無料</b>	3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 <b>無料</b>	2月15日(木) 15:00~16:00 3月2日(金) 10:00~11:00 3月15日(木) 15:00~16:00 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	BCG接種 <b>無料</b>	2月21日(水) 3月28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>	3月2日(金) 10:00~11:00 分館	15歳以上の方

**予約・問合せ** ☎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** **予約不要**

**日時** 2月5日(月)・19日(月)・26日(月)13:30~15:30

**内容** お話しや実習、交流会

3回コース(2月19日(月)は「妊婦歯科健診」併設)

**対象** 6月頃出産予定の方(5月予定以前の未受講の方)

## 赤ちゃん交流会 **無料** **予約不要**

**日時** 2月19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

## こころの健康相談 **無料** **要予約**

**日時** 2月19日(月)、3月1日(木)14:00~

**内容** 専門医による精神保健相談

**場所** 区保健福祉センター分館2階

**問合せ** ☎保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

## 寒いときこそ、身体を動かしましょう☆

### 3B体操講習会

寒さで身体が硬くなっていませんか?

ボールなどの用具を運動の助けとして使いながら、聴きなじんだ音楽に合わせて行う「3B体操」をします。さあ、身体を気持ちよくほぐしましょう!

**日時** 2月21日(水)13:30~15:00

**場所** すみのえ舞昆ホール(区民ホール)

**内容** 講話・実技「3B体操」

**定員** 70名(先着順)

**募集期間** 2月1日(木)~16日(金)

**主催** 区健康づくり推進協議会「松の会」

**共催** 区保健福祉センター

**申込方法** 電話・FAX・来所にて住所・氏名・年齢・電話番号を申し出のうえ、申込み

**申込み・問合せ** ☎保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

### ウォーキングしましょう!

いつからでも手軽に始めることのウォーキング。寒い季節は前後のストレッチを十分に行い、衣服で防寒対策や体温調節をして汗で身体が冷えないように注意してください。健康づくりのために、まずは身近なところから歩き始めてみませんか?

コースは7コース

①南港南中学校区編(4.5km)

②南港北中学校区編(4.5km)

③加賀屋中学校区編(3.2km)

④加賀屋・住吉第1中学校区編(4.9km)

⑤新北島中学校区編(4.0km)

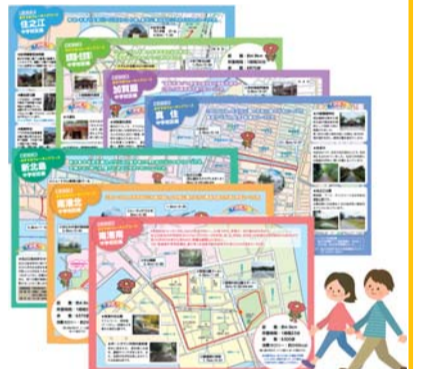
⑥真住中学校区編(2.9km)

⑦住之江中学校区編(4.3km)

**配布場所:**☎保健福祉課(健康支援) 窓口③番



区HPでも  
掲載中



# 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★	2月6日(火)、13日(火)、27日(火)、3月6日(火) 13:00~17:00 定員16名※27日は24名	区役所4階相談室	当日9:00~電話予約(先着順) ☎総務課 窓口④番 予約電話番号 ☎6682-9683
行政相談	2月20日(火)13:00~16:00(15:00受付終了)		☎総務課 窓口④番 ☎6682-9683
司法書士による法律相談	2月19日(月)13:00~16:00(15:30受付終了) 定員6名(先着順)		
花と緑の相談日	2月13日(火)13:30~15:00	長居公園事務所	☎6691-7200
行政書士による市民相談	2月23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)	区役所1階 きずなステーション	大阪府行政書士会住吉支部 ☎6678-3871
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。		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
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	☎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★	2月9日(金)11:00~14:00	区役所1階 きずなステーション	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★	2月25日(日)9:30~13:30 事前電話予約。予約受付日時2月22日(木)、23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。	福島区役所 (福島区大開1丁目8番1号) 平野区役所 (平野区背戸口3-8-19)	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)