

各種相談

各種相談はすべて無料・秘密厳守です。

相談内容	実施日時(受付時間)	場所	問合せ
弁護士による法律相談(要予約)	4月2日(火)、9日(火)、23日(火)、5月14日(火) 13:00～17:00 定16名※23日は24名 申AI電話による24時間受付【予約専用】☎050-1808-6070(先着順) 相談日1週間前(相談日1週間前が閉庁日の場合はその前日)12:00～相談日前日17:00	区役所 4階 相談室	☎総務課(広聴) 窓口④番 ☎06-6682-9683
行政相談	4月16日(火)13:00～16:00(15:00受付終了) 申当日窓口で受付。先着順。		
司法書士による法律相談	4月15日(月)13:00～16:00(15:30受付終了) 定10名 申当日窓口で受付。先着順。 ※行政オンラインシステムでも予約できます(1日～11日まで)。		
不動産無料相談(要予約)	4月11日(木)13:00～15:00 定4名 申事前電話予約。相談日前日まで(土日祝除く)9:30～17:00。 【予約専用】☎06-6636-2103 全日本不動産協会なにわ南支部		
社会保険労務士による市民相談	4月18日(木)13:00～16:00(15:15受付終了) 定4名 申当日窓口で受付。先着順。		
行政書士による市民相談(相続などの相談可)	4月26日(金)14:00～17:00(16:30受付終了) 定6名 申当日窓口で受付。先着順。 ※行政オンラインシステムでも予約できます(1日～22日まで)。		
ひとり親家庭相談(要予約)	毎週火曜・水曜・木曜 9:15～17:30(祝日除く)	区役所 1階 保健福祉課 窓口③番	☎保健福祉課(福祉) 窓口③番 ☎06-6682-9857
障がい者・高齢者・こどもの暮らしなんでも相談会(要予約)	4月12日(金)11:00～14:00 ※詳しくはお問合せください。	区役所 3階 3-1・3-2 会議室	区地域自立支援協議会 区障がい者相談支援センター ☎06-6657-7556(担当:すえのぶ・西山)
日曜法律相談(要予約)	4月28日(日)13:00～17:00 定各16名 申事前電話予約(AI電話による自動案内。24時間受付)。 4月19日(金)12:00～27日(土)17:00 【予約専用】☎050-1807-2537(先着順)	①都島区役所(都島区中野町2-16-20) ②大正区役所(大正区千島2-7-95)	大阪市総合コールセンター「なにわコール」☎06-4301-7285(8:00～21:00 年中無休)
ナイター法律相談	5月22日(水)18:30～21:00 定32組 申行政オンラインシステムにて事前予約。先着順。4月10日(水)12:00～5月21日(火)17:00 定員に満たない場合は、相談日当日18:00時点の来場者の中から抽選。	北区民センター(北区扇町2-1-27)	
犯罪被害者等支援のための総合相談窓口	9:00～17:30(土日祝除く)	市民局人権企画課(市役所4階)	市民局人権企画課 ☎06-6208-7489 FAX06-6202-7073

健康情報

心と身体を健康に導く睡眠ガイド

健康ワンポイント!

質の良い睡眠を取ることが、心の健康状態を保つことにつながります。

- 規則正しい生活習慣で良質な睡眠を
日中の活動と夜間の休息・睡眠でメリハリを。
- 適度な運動習慣を身につける
ヨガなどの有酸素運動や筋トレが効果的。
- 就寝前にリラックス
寝床に就く1時間前はリラックスする時間を。
- しっかり朝食を摂り、就寝前の夜食を控える
朝食の欠食により体内時計が乱れます。
- カフェインの摂取はほどほどに
コーヒーであれば1日700mlまでにとどめ、夕方以降の摂取を控えめに。
- 寝酒や大量のアルコール摂取を控える
- 喫煙を控える
タバコに含まれるニコチンには覚醒作用があります。
- 激しいびびき、足のむずむず感は医師に相談
- 眠れず日中の眠気が強く生活に支障があるときは医師に相談
- 睡眠薬は医師の指示で正しく服用
アルコールとの併用は禁止。



☎区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9968

詳しくはこちら

精神科医による精神保健福祉相談

無料(要予約)

不安・うつ・不眠など、こころの健康に関して、精神科医が相談に応じます。

☎4月4日(木)、4月15日(月)、5月2日(木)、5月20日(月)
いずれも14:00～

申電話、来所、右記二次元コード

☎区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9968



ご予約はこちら

種別・費用	実施日・場所・受付時間	対象(大阪市民で)
要申込 大腸がん検診(免疫便潜血検査) 300円	申込後検査キットを送付 下記、肺がん検診・乳がん検診の日時に検査キットを提出	40歳以上の方
要予約 肺がん検診(無料(かく痰検査は400円)) (胸部X線検査・かく痰検査)	4月17日(水) 分館 9:30～10:50 5月8日(日) 南港 9:30～10:50 6月9日(日) 分館 9:30～10:50 6月13日(木) 南港 9:30～10:50	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
要予約 乳がん検診 (マンモグラフィ検査) 1,500円	5月15日(水) 分館 9:30～10:50 6月9日(日) 分館 13:30～14:50 6月13日(木) 南港 9:30～10:50	40歳以上の女性で隔年受診 昭和60年3月31日以前生まれで 令和5年度未受診の方
要予約 骨粗しょう症検診(無料)	5月15日(水) 分館 9:30～10:50 6月9日(日) 分館 13:30～14:50 6月13日(木) 南港 9:30～10:50	18歳以上の方
予約不要 特定健診(無料)	5月4日(土) 粉浜 9:30～11:00 5月15日(水) 分館 9:30～11:00 6月9日(日) 分館 9:30～11:00	大阪市国民健康保険(40歳以上) または後期高齢者医療制度に 加入の方
予約不要 歯科健康相談(無料)	4月17日(水) 分館 9:30～10:30 5月8日(水) 南港 9:30～10:30	全年齢の方
予約不要 結核健診(胸部X線撮影)(無料)	4月2日(火) 分館 10:00～11:00 5月17日(金) 分館 10:00～11:00 6月19日(水) 分館 10:00～11:00	15歳以上の方 ※65歳以上の方は年1回の 受診が義務付けられています

☎ 分館＝区保健福祉センター分館(浜口東3-5-16)、南港＝南港ポータウン管理センター(南港中2-1-99)
粉浜＝粉浜小学校(粉浜2-6-6)
※定員になり次第、予約終了となりますのでご了承ください。申・問☎区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎06-6682-9882

後期高齢者医療制度の被保険者に対する健康診査・歯科健診の実施、人間ドック費用の助成について

(1) 後期高齢者医療健康診査

健康診査では、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病に加え、加齢に伴う心身の衰え(フレイル)等をチェックするために、令和7年3月31日までに1回、無料で健康診査を受診することができます。現在生活習慣病で通院されている方も積極的に受診してください。4月下旬から5月上旬にかけて「健康診査受診券」をお送りします。(年度途中で新たに75歳になられる方には、誕生月の翌月にお送りします。)事前に受診希望の医療機関へ必ず実施状況をお問合せください。なお、人間ドックを受診された方は、健康診査を受診する必要はありません。

(2) 後期高齢者医療歯科健康診査

歯や歯肉の状態、お口の機能をチェックするために、令和7年3月31日までに1回、無料で歯科健康診査を受診することができます。義歯を使用中の方も積極的に受診してください。4月下旬から5月上旬にかけて「歯科健康診査のお知らせ」をお送りします。(年度途中で新たに75歳になられる方には、誕生月の翌月にお送りします。)事前に受診希望の歯科医院へ必ず実施状況をお問合せください。

(3) 人間ドック費用の一部助成

人間ドックを受診した場合、各年度中(4月1日から当該年度の3月31日まで)1回の受診あたり26,000円を上限に、費用の一部を助成します。人間ドックを受診し、いったん費用全額を自己負担していただいてから、窓口サービス課(保険年金)に費用助成を申請してください。申請には、申請書、受診された人間ドックの「領収書」、検査結果通知書一式(コピー可)、後期高齢者医療被保険者証、口座情報のわかるもの、印鑑(申請者以外の口座に振り込む、かつ申請者がご自身で記入されない場合)が必要です。

問(1)・(2)について 大阪府後期高齢者医療広域連合 給付課 ☎06-4790-2031 FAX06-4790-2030 月曜～金曜 9:00～17:30(祝日除く)
(3)について ☎窓口サービス課(保険年金) 窓口⑧番 ☎06-6682-9956