

11月14日は
世界糖尿病デー

健康
 コラム

糖尿病の患者さんは年々増加しています。令和3年度特定健診を受診された大正区民の糖尿病有病者割合は、男性23.1%で市内で1番高く、女性も11.2%と市内で2番目に高い状況でした。糖尿病は、進行すると、失明や人工透析が必要になる等の合併症を引き起こし、死に至る場合もあり、予防と早期発見が重要です。

糖尿病になるリスクが高いもの

- 1 肥満(BMIが25以上)
- 2 高血圧
- 3 喫煙
- 4 飲酒(1日1合以上飲む)
- 5 親族に糖尿病の人がいる



糖尿病を予防するポイント

- 食事は規則正しく食べ、野菜を積極的に食べる
- 日常の中で少しずつでも運動を取り入れる
- 過度な飲酒をしない
- 禁煙する



※喫煙は血糖値を上昇させ、血糖値を下げるホルモンの働きを妨げます。
 ※身体の状態を確認するため、定期的な健診を受けましょう。異常があった場合は、放置せず、すみやかに医療機関を受診してください。

健康に関するご相談は、保健師にお気軽にご相談ください

問合せ 保健活動 3階32番 ☎ 4394-9968

区保健福祉センターで実施する各種検診

要予約の検診等は定員になり次第締め切ります。詳しくは担当までお問い合わせください。

大阪市のがん検診は区保健福祉センターのほか、取扱医療機関でも受けられます。健診は健康のパロメーターですので、定期的に受診しましょう。



区がん検診HP



市民健診検索HP

種類	対象	とき	費用	内容等
結核健診※	15歳以上の大阪市民の方(妊娠中及び妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。)	11月6日(月)・12月8日(金) 10:00~11:00	無料	胸部エックス線撮影
乳がん検診(マンモグラフィ検査)★★ 要予約	40歳以上の女性(受診は2年に1回) 取扱医療機関でも受診できます	12月14日(木) 13:30~14:30	1,500円	乳房のエックス線検査(視触診はありません。) 但し、取扱医療機関では視触診を併用する場合があります。
骨粗しょう症検診(骨量検査)★★ 要予約	18歳以上の方	12月14日(木) 13:30~14:30	無料	超音波でかかとの骨の骨量を測定 受診特典 特定保健用食品を配付
歯科健康相談	大阪市民の方	12月14日(木) 13:30~14:30	無料	歯科医師による助言・指導
離乳食講習会	6~7か月児とその保護者	11月16日(木)・12月21日(木) 14:00~15:30	無料	離乳食のお話、調理実演、育児等の情報交換

※大阪市に住民登録のない方、勤務先等で同程度の検診を受診できる方は対象となりません。

★大阪市行政オンラインシステムでも受付しています。(申込には利用者登録が必要です。)



乳がん検診



大腸・肺がん検診



骨粗しょう症検診

問合せ 健康づくり 3階30番 ☎ 4394-9882

種類	対象	とき	費用	内容等
プレパパ・プレママレッスン(妊婦教室) 要予約	妊娠5か月以降の妊婦とその家族	12月4日(月) 13:30~15:30	無料	・保健師の話・妊娠中の栄養の話・歯科健診・沐浴体験 ・赤ちゃんの着替え体験 ※歯科健診のみの受診もできます。
発達相談 要予約	乳幼児	11月13日(月)・12月18日(月) 13:30~14:30	無料	・発育、発達の医師等による相談
精神保健福祉相談 要予約	うつ、不眠、認知症、アルコール問題等 こころの健康相談を希望する方	11月2日(木)・11月20日(月)・11月27日(月) 12月7日(木)・12月18日(月)・12月25日(月) ※各回で時間が異なります。	無料	・専門医(精神科医)による相談
酒害教室	お酒の問題についてお困りの方やその家族等	11月15日(水)・12月20日(水) 10:00~12:00	無料	・支援者の方もご参加ください。
家族教室 要予約	区内在住で統合失調症と診断された方の家族	11月8日(水)・12月13日(水) 14:00~16:00	無料	・家族交流会(事前にご連絡ください。)
ひまわり会 要予約	統合失調症を中心とする精神に障がいのある方	11月15日(水)・12月20日(水) 13:30~15:30	無料	・当事者交流会(事前にご連絡ください。)
健康わくわく塾 要予約	健康づくり及び介護予防に関心のある大正区民	①11月9日(木) ②11月22日(水) ③12月7日(木) 13:30~16:00	無料	①みんなの元気の秘訣を知ろう・身近な食品衛生・いきいき百歳体操 ②肥満予防の料理を作ってみよう ③仲間と一緒に健康づくり

問合せ 保健活動 3階32番 ☎ 4394-9968

各種専門相談

無料・秘密厳守

種類	日時	場所	詳細等
ひとり親家庭相談 就業支援・離婚前相談等も含む 要予約	毎週火曜・木曜(祝日を除く) 10:00~17:00(12:15~13:00を除く)	区役所3階	問合せ 子育て支援 3階33番 ☎ 4394-9914
若者の自立相談 要予約	{11月} 11月16日(木) {1月} 1月18日(木) いずれの日程も14:00~17:00	区役所 1階11番窓口 「インコス大正」	対象 対象:15歳~39歳の自立に悩む若者・保護者 予約受付 開催日前日の18時まで、コネクションズおおさかに電話もしくは、FAX(相談希望日・氏名・連絡先を記入)でご予約ください。 問合せ コネクションズおおさか ☎ 6344-2660 FAX 6344-2677
障がいのある方のための「相談会」 日ごろの生活でのお困りごとや心配ごとなどについて、お気軽にご相談ください。 申込不要	11月20日(月) 13:00~14:50	区役所3階 302会議室	対象 障がいのある方、家族、事業所関係者など 主催 大正区地域自立支援協議会・区保健福祉センター 問合せ 福祉 3階35番 ☎ 4394-9857
ごみ分別相談およびフードドライブ	毎月第2月曜日 11月13日(月) 13:30~15:00	区役所2階 区民ギャラリー	問合せ 環境局 西部環境事業センター ☎ 6552-0901 FAX 6552-1130
専門相談員による人権相談 要予約	日時・場所は申込の際に決定します。		問合せ 大阪市人権啓発・相談センター ☎ 6532-7830 FAX 6531-0666
犯罪被害者等支援のための総合相談	土日・祝・年末年始を除く 9:00~17:30	大阪市役所	問合せ 市民局人権企画課(市役所4階) ☎ 6208-7489 FAX 6202-7073
空家相談会 予約優先	11月20日(月) 13:30~16:30	区役所4階 401・402会議室	問合せ 地域協働 4階40番 ☎ 4394-9942
法律相談/定員各8組 要電話予約	11月1・8・15日(水) 13:00~17:00 11月22日(水) 13:00~17:00 12月6・13・20日(水) 13:00~17:00	区役所5階 ※令和5年11月22日(水)相談より法律相談の予約受付期間及び予約電話番号がかわります。	問合せ 庶務 5階50番 ☎ 4394-9683 予約受付 相談日当日 9:00~ 予約電話番号 ☎ 050-1808-6070 (AI電話による自動案内での受付となります。) 予約受付 相談日1週間前(祝日の場合はその前の開庁日)の12:00~相談日前日17:00まで
ナイター法律相談/定員32組 要予約	11月13日(月) 18:30~21:00 事前に行政オンラインシステムでの予約が必要です(予約で定員に満たない場合は、会場にて受付)	中央区民センター	予約受付 行政オンラインシステム 10月10日(火) 12:00~11月12日(日) 17:00 問合せ 大阪市総合コールセンター ☎ 4301-7285 FAX 6373-3302
日曜法律相談/定員16組 要電話予約	11月26日(日) 13:00~17:00	東淀川区役所	予約受付 11月17日(金) 12:00~25日(土) 17:00 ☎ 050-1807-2537 注:AI電話による自動案内での受付となります。 問合せ 大阪市総合コールセンター ☎ 4301-7285 FAX 6373-3302
不動産に関する相談/定員6名(先着順) 事前予約可	11月21日(火) 13:00~16:00	さわやか広場(区役所2階)	問合せ 庶務 ☎ 4394-9683 予約受付 11月7日(火) 9:00~
借金問題解決のための日曜相談会/定員24名 要電話予約	12月10日(日) 10:00~16:30	ご予約の際、場所の詳細などをお知らせします。	問合せ 近畿財務局 相談窓口 ☎ 6949-6523
大阪一日合同行政相談所	11月10日(金) 10:00~16:00(受付15:30まで)	J:COM中央区民センター ホール(中央区久太郎町1-2-27)	問合せ 近畿管区行政評価局 行政相談課 ☎ 6941-8358