

11月14日は世界糖尿病デーです

健康コラム

糖尿病の患者さんは年々増加しています。糖尿病は痛み・倦怠感などの自覚症状が少ないことから、治療につながらないことが多いと言われています。しかし、糖尿病が進行すると、失明や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

- 肥満（BMIが25以上）
- 高血圧
- 飲酒（1日1合以上飲む）
- 喫煙
- 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、定期的に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。

問合せ 保健活動 3階32番 ☎ 06-4394-9968

区保健福祉センターで実施する各種検診・教室等

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。

種 類	対 象	日 時	費 用	内 容 等
特定健康診査 取扱医療機関でも受診できます	・40歳～74歳の国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療保険加入者	11月23日(土) 9:30～11:00	無料	生活習慣病に関する血液・尿の検査、血圧測定、医師による診察等 必ず、被保険者証と受診券をお持ちください。
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13日(水)・12月25日(水) 10:00～11:00	無料	胸部エックス線検査
大腸がん検診※★ 要申込 取扱医療機関でも受診できます	40歳以上の方	11月23日(土) 9:30～10:30	300円	免疫便潜血検査(2日法)
肺がん検診※★ 要予約 取扱医療機関でも受診できます	40歳以上の方		無料	胸部エックス線検査
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)※★ 要予約 取扱医療機関でも受診できます	40歳以上の女性(受診は2年に1回)	11月23日(土) 9:30～10:30 12月19日(木) 18:30～19:30	400円	かく痰検査 但し、50歳以上で喫煙指数(1日に吸う本数×喫煙年数)600以上の方
			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	11月23日(土) 9:30～10:30 12月19日(木) 18:30～19:30	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
離乳食講習会 要予約	6～7か月児とその保護者		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。)

問合せ 健康づくり 3階30番 ☎ 06-4394-9882



大腸がん検診



肺がん検診



乳がん検診



骨粗しょう症検診



離乳食講習会



プレパパ
プレママレッスン

種 類	対 象	日 時	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	11月11日(月)・1月6日(月) 13:30～15:30	無料	・保健師の話・妊娠中の栄養の話・赤ちゃんの着替え体験 ・沐浴体験・歯科健診 ※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18日(月)・12月16日(月) 10:00～11:00	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7日(木)・11月18日(月)・11月25日(月) 12月5日(木)・12月16日(月)・12月23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 ※予約時にご相談内容の概要を精神保健福祉相談員、 保健師がお聞きします。
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20日(水)・12月18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13日(水)・12月11日(水) 14:00～16:00	無料	・家族交流会
ひまわり会 要予約	区内在住で統合失調症を中心とする精神に 障がいのある方	11月20日(水)・12月18日(水) 13:30～15:30	無料	・当事者交流会
健康わくわく塾 要予約	区内在住で健康づくり、介護予防に 関心のある方	①11月7日(木)②11月14日(木) ③11月28日(木) 13:30～16:00	無料	①日常に運動をとり入れよう②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③仲間と一緒に健康づ くり、まとめ／閉講式

問合せ 保健活動 3階32番 ☎ 06-4394-9968

各種専門相談 無料・秘密厳守

種 類	日 時	場 所	詳 細 等
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11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 ☎ 06-6552-0901 FAX 06-6552-1130
ひとり親家庭相談 就業支援・離婚前 相談等も含む 要電話 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 ☎ 06-4394-9914
離婚・養育費に関する専門相談／ 定員4名(先着順)弁護士が相談に応じます。 要電話 予約	11月7日(木) 14:00～17:00 ※相談時間は45分以内	区役所3階	対 象 市内在住の未成年のこどもがいる父母 予約受付 電話のみ 問 合 せ 子育て支援 3階33番 ☎ 06-4394-9914 受 付 10月31日(木) 9:00～
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18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 ☎ 06-4394-9857
若者の自立相談 要予約	11月21日(木)・1月16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18:00までに、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 ☎ 06-6344-2660 FAX 06-6344-2677
専門相談員による人権相談 要申込	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 ☎ 06-6532-7830 FAX 06-6531-0666
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	市民局人権企画課 (大阪市役所4階)	問 合 せ 市民局人権企画課(市役所4階) ☎ 06-6208-7489 FAX 06-6202-7073
借金問題解決のための日曜無料相談会 借金問題にお悩みの方は、この機会に ぜひご相談ください。(弁護士による面談) 要電話 予約	12月1日(日) 10:00～16:30	財務省近畿財務局 (中央区大手前4-1-76 大阪合同庁舎第4号館)	予約受付 電話 問 合 せ 財務省 近畿財務局 多重債務無料相談窓口 ☎ 06-6949-6523
法律相談／定員各8組(先着順) 要電話 予約	11月6日・13日・20日・27日(水) 12月4日・11日・18日・25日(水) 13:00～17:00	区役所5階	予約受付 電話のみ ☎ 050-1808-6070 (AI電話による自動案内での受付となります) 受 付 相談日の1週間前12:00～前日17:00(受付開始日が祝日の場合はその前の開庁日) 問 合 せ 庶務 5階50番 ☎ 06-4394-9683
ナイター法律相談／定員32組 要予約	11月21日(木) 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)	北区民センター	予約受付 WEBのみ 10月10日(木) 12:00～11月20日(水) 17:00 問 合 せ 大阪市総合コールセンター ☎ 06-4301-7285 FAX 06-6373-3302
日曜法律相談／定員各16組 要電話 予約	11月24日(日) 13:00～17:00	城東区役所	予約受付 電話のみ ☎ 050-1807-2537 (AI電話による自動案内での受付となります) 受 付 11月15日(金) 12:00～23日(土) 17:00 問 合 せ 大阪市総合コールセンター ☎ 06-4301-7285 FAX 06-6373-3302
不動産に関する相談／定員6名(先着順) 事前 予約可	11月19日(火) 13:00～16:00	さわか広場(区役所2階)	予約受付 11月5日(火) 9:00～ 問 合 せ 庶務 5階50番 ☎ 06-4394-9683
空家個別相談会 予約 優先	11月26日(火) 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 ☎ 06-4394-9942