

学び

生野図書館からのお知らせ

年始は1月5日(土)から開館します

返却ポストは1月4日(金) 9:00まで
ご利用いただけません。

絵本の会

無料

とき 1月9日(水) 11:00~11:30 (0・1・2歳向け)
※1月5日(土)はお休みです。
定員 20人程度

おりがみ教室

無料

とき 1月19日(土) 14:00~15:00
定員 15人(当日先着順)
ところ 生野図書館
問合せ ☎6717-2381 FAX6717-3119



移動図書館まちかど号巡回日

とき 1月16日(水)、2月6日(水)・10:15~10:55
ところ 天理教葛上分教会(新今里5-3)
1月9日(水)、2月6日(水)・13:10~13:50
新巽東会館・老人憩の家(巽東4-11)
1月9日(水)、2月6日(水)・14:15~14:55
せいりょう巽北駐車場(巽北2-22)

問合せ 中央図書館自動車庫
☎6539-3305 FAX6539-3336



健康・福祉

特定健診の受診券は3月31日まで有効です

大阪市国保では、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しています。対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。

特定健康診査の日程

無料

とき 1月15日(火) 9:30~10:30
ところ 保健福祉センター(区役所)
対象 40歳以上の方
持ち物 受診券と国民健康保険被保険者証または後期高齢者医療被保険者証。前年度の結果(お持ちの方のみ)
問合せ ・国民健康保険の受診券について

☎窓口サービス課 4階48番
☎6715-9956 FAX6717-1161
・後期高齢者医療制度の受診券について
大阪府後期高齢者医療広域連合給付課
☎4790-2031 FAX4790-2030



いくみんカラダ通信

「子どものまわりでたばこを吸うとこんな影響が!!」

乳幼児
突然死
症候群

発育・
発達
のおくれ

かぜを
ひきやすく、
治りにくくなる

ぜんそく・
しんしゅつ性
中耳炎

不眠・下痢・
おう吐・
脈が速くなる

将来子どもが
たばこを
吸いやすくなる

など



禁煙が気になり始めたあなたへ

●なぜたばこはやめにくい?

たばこがやめられないのは、意志が弱いからではなく、「ニコチン依存症」という病気だからです。血液中のニコチン濃度が低下すると禁断症状(イライラする・たばこを吸いたいと思う)があります。たばこを吸うと、ニコチンは数秒で脳に届き、快感物質(ドーパミン)が分泌されます。脳はたばこでストレスが解消されたと感じてしまいます。

●禁煙をはじめると

禁断症状は禁煙後3日以内がピーク
だいたい1週間(長くて2~3週間)ですしいぶん楽になります。
失敗した経験があっても、また禁煙にチャレンジしてみませんか。
今年こそは禁煙成功!!



禁煙にチャレンジされるかたを応援しています。

相談
お問合せ ☎6715-9968

各種相談・教室

精神科医による相談

無料 要予約

とき ・1月17日(木) 14:00~
・2月5日(火) 13:30~

ところ 区役所 2階相談室

対象 こころの変調にお悩みの方
(ご家族・支援者も可)



酒害教室

無料

とき ・1月8日(火) 14:00~16:00
専門医のミニ講座「アルコール依存症と精神疾患1・うつ病」、当事者体験談
・1月22日(火) 14:00~16:00
保健師のミニ講座「うつ病予防」、当事者体験談

ところ 区役所 2階集団検診室

対象 アルコール問題を抱えている方、その支援者等

統合失調症の家族教室

無料

※初めての方は必ず事前にご連絡ください

とき 1月23日(水) 14:00~16:00 ところ 区役所 2階計測室

対象 統合失調症をお持ちの方のご家族

内容 臨床心理士の話「他者と良い関係を築く方法②」、
家族同士の交流等

いくみんのつどい

無料

(精神障がいをお持ちの方の日常生活向上教室)

※参加希望の方は必ず事前にご相談ください

とき 1月21日(月) 13:30~15:30

ところ 区役所 2階集団検診室

対象 統合失調症等治療中で主治医の許可がある方

内容 交流会・認知機能リハビリテーション等

各種相談・教室のお問合せは.....

問合せ ☎保健福祉課 2階23番

☎6715-9968 FAX6712-0652

区役所でのがん検診・歯科相談・結核健診

通常は約4,000円~約14,000円のがん検診が、無料~1,500円で区役所、取扱い医療機関で受けることができます。
※市民税非課税世帯の方などは無料。詳しくは問合せまで。

申込み 電話または来庁(定員になり次第終了。予約受付は検診の14日前で終了。)

問合せ ☎保健福祉課 2階24番 ☎6715-9882 FAX6712-0652

★...特定健診
(40歳以上)併設日

内容	とき	対象	料金
胃がん検診 要予約 大腸がん検診 肺がん検診	3月10日(日)★ 9:30~10:30	40歳以上	胃...500円(X線) 大腸...300円 肺...無料(X線) ※400円(喀痰検査)
乳がん検診 要予約 (マンモグラフィ)	1月21日(月) 9:30~10:30 2月17日(日)★ 9:30~10:30	40歳以上で 大正・昭和の 奇数年生まれの女性	1,500円
骨粗しょう症検診 (骨量検査) 要予約		18歳以上	無料
結核検診	1月22日(火) 10:00~11:00	15歳以上	無料
歯科相談	1月21日(月) 9:30~10:30	年齢制限なし	無料