

健康・福祉

特定健診の受診はお早めに!

大阪市国民健康保険では、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。受診券の有効期限は3月末となっていますので、それまでに受診をお願いします。

問合せ ・特定健診受診券に関することは
 区窓口サービス課 4階48番
 ☎6715-9956 FAX6717-1161
 ・健診内容・健診場所については
 区保健福祉課 2階24番
 ☎6715-9882 FAX6712-0652

各種相談・教室

精神科医による相談 無料 要予約

とき ・3月19日(木) 14:00~
 ・4月 7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 ・3月10日(火) 14:00~16:00
 専門医のミニ講座「まとめ(後半)」, 当事者体験談
 ・3月24日(火) 14:00~16:00
 保健師のミニ講座
 「認知症予防、チャレンジ☆脳トレ」、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

※初めてのの方は必ず事前にご連絡ください
とき 3月25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 保健師の話「1年を振り返って変化を見つけよう」、来年度の計画等、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教室)
 ※参加希望の方は必ず事前にご相談ください
とき 3月16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 「来年度のプログラムを考えよう」、振り返りチェックシート、ミーティング等

各種相談・教室のお問合せは
問合せ 区保健福祉課 2階23番
 ☎6715-9968 FAX6712-0652

広告

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円で受けることができます。

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

※市民税非課税世帯の方などは無料。詳しくは(問合せ)まで。

問合せ 区保健福祉課 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 大腸がん検診 肺がん検診 要予約	4月15日(水) 5月 5日(火・祝)★ 5月22日(金) 6月30日(火)★	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 (マンモグラフィ) 要予約	5月14日(木) 6月 6日(土)	13:30~14:30 18:30~19:30 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	5月14日(木)	13:30~14:30 18:30~19:30 18歳以上	無 料
結核健診	3月10日(火) 4月14日(火)	10:00~11:00 15歳以上	無 料
歯科相談	3月 3日(火)★ 4月15日(水) 5月14日(木) 5月22日(金) 6月30日(火)★	9:30~10:30 9:30~10:30 13:30~14:30 9:30~10:30 9:30~10:30 年齢制限無し	無 料

元気な百歳めざして はじめてみよう! いきいき百歳体操

いくみんカラダ通信

どんな体操なの?

「いきいき百歳体操」は何歳になっても元気で楽しく生活するための体操です。手首や足首におもりをつけ、DVDを見ながら椅子に座ってゆっくりと手足を動かす筋力作り運動です。

どんな効果が期待できるの?

特に足腰の筋力を強化し、バランス力を高め、転びにくい体を作ります。骨折したり、寝たきりになることの予防につながります。

どれくらい行えばいいの?

1回30分程度、週1~2回程度行うのがちょうど良い運動です。おもりは筋力や体力に合わせて調整できます。

あなたも「いきいき百歳体操」を立ち上げてみませんか?

生野区では現在34カ所で「いきいき百歳体操」が行われています。5人以上の参加があり、集える場所があれば開始できます。保健師が立ち上げの支援を行っていますので、ぜひお気軽にお問い合わせください。

問合せ 区保健福祉センター
2階23番
☎6715-9968

お知らせ

国民健康保険の届出をお忘れなく

就職などで国民健康保険から脱退するときや、退職などで国民健康保険に加入するときは、事実の発生したときから14日以内に届出が必要です。国民健康保険では、自動的に加入や脱退の手続きが行われることはありませんので、必ず届出をしてください。

なお、加入の届出が遅れた場合は、加入すべきときからの保険料をさかのぼって(最長2年)納めていただくこととなります。

問合せ 区窓口サービス課 4階48番
☎6715-9956 FAX6717-1161

絵本サポーターを募集します!

子どもたちが絵本に親しむきっかけを作るお手伝いをしてくださる方を募集します。

対象 区内で絵本サポーターとして活動していただける方で下記講座を受講できる方

定員 30名

申込み 電話またはFAXで(問合せ)まで

締切り 3月16日(月)まで

<講座>

とき 3月18日(水) 13:30~15:30
(絵本作家うみさんの研修会を含みます。ぜひご参加ください。)

ところ 生野区役所 1階101会議室
3月19日、生野区役所2階で1歳児半健診の時に読み聞かせ体験ができます。

問合せ 区保健福祉課 2階21番
☎6715-9024 FAX6715-9967

