

有効期限は3月末まで!特定健診 無料

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ます。対象者には緑色の封筒で「受診券」を送付しています。早めの受診をお願いします。

- 問合せ** ・国民健康保険加入者の受診券について
 ☎窓口サービス課 4階48番
 ☎06-6715-9956 FAX06-6717-1161
 ・後期高齢者医療制度加入者の受診券について
 大阪府後期高齢者医療広域連合給付課
 ☎06-4790-2031 FAX06-4790-2030

統合失調症の方の家族教室 無料 要申込

病気を正しく理解し、本人への接し方を学んでみませんか。同じ悩みを持つご家族が、日々の不安や思いを話す場となっています。

- とき** 1月24日(水) 14:00~16:00
ところ 区役所2階 集団検診室
対象 統合失調症の方のご家族
申込み 窓口または電話にて**問合せ**まで
問合せ ☎保健福祉課 2階23番
 ☎06-6715-9968 FAX06-6712-0652

図書館だより

生野図書館からのお知らせ

年始は1月5日(金)から開館します

※返却ポストは1月4日(木) 9:00までご利用いただけません。

◆絵本の会 無料

絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなどをします。

- とき** ①1月6日(土)、2月3日(土) 11:00~11:30
 ②1月10日(水)、2月14日(水) 11:00~11:30 《0・1・2歳向け》

◆器に絵を描いて多肉植物を植えよう 無料 要申込

小さな器に好きな絵を描いて、その中に多肉植物を植えます。自分だけの多肉植物をお部屋に飾りましょう。

- とき** 2月10日(土) 11:00~12:00
対象 どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴で)
定員 20人(先着順)
申込 1月10日(水)から来館または電話にて**問合せ**へ

ところ 生野図書館(勝山南4-7-11)
問合せ ☎06-6717-2381 FAX06-6717-3119

移動図書館「まちかど号」巡回日 無料

- とき** 1月10日(水)、2月7日(水)
ところ
 ●10:15~10:55 天理教葛上分教会(新今里5-3)
 ●13:10~13:50 新巽東会館・老人憩の家(巽東4-11)
 ●14:15~14:55 せいりょう巽北駐車場(巽北2-22)
問合せ 中央図書館自動車文庫
 ☎06-6539-3305 FAX06-6539-3336

生野区役所でのがん検診・骨粗しょう症検診・結核健診等

大阪市がん検診は、取扱医療機関でも受けることができるよ。今すぐ予約してね!



大阪市がん検診は検査費用の約90%を大阪市が助成しています

後期高齢者医療被保険者証、高齢受給者証をお持ちの方、**市民税非課税世帯の方などは(無料)**。くわしくは**問合せ**まで。

予約 電話、来庁または「大阪市行政オンラインシステム」で予約してください。(予約受付は、定員になり次第終了します。)

問合せ ☎保健福祉課 2階24番 ☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

行政オンラインシステムでの予約はこちら▶



内容	とき	対象	料金
大腸がん検診 肺がん検診 要予約	2月8日(木)9:30~10:50★ 2月24日(土)9:30~10:50★	40歳以上	大腸・・・300円 肺・・・無料(X線) ※喀痰検査が必要な場合、追加で400円かかります。
乳がん検診 (マンモグラフィ) 要予約	2月24日(土)9:30~10:50★	40歳以上の女性で前年度に同等の検診・検査をしていない方	1,500円
骨粗しょう症検診 (骨量検査) 要予約		18歳以上	無料
歯科相談	1月9日(火)9:30~10:30 2月8日(木)9:30~10:30★	市民の方(年齢制限なし)	無料
結核健診	1月15日(月)10:00~11:00	15歳以上	無料

★・・・特定健診(40歳以上・予約不要)併設日 (注意)特定の医療機関への紹介は行いません。

※各種がん検診は、取扱医療機関でも区役所と同料金にて実施しています。

胃がん、乳がん(超音波)、子宮頸がん、前立腺がん検診は、**取扱医療機関でのみ実施します**(区役所では実施していません)。

区HPIについては
こちら▶



取扱医療機関については
こちら▶



いくみんカラダ通信

それフレイルかも?

CHECK!
当てはまること
ありませんか?

- 握力が弱くなった
- 出かけるのがおっくうになった
- 歩くのが遅くなった
- 以前より体重が減った



栄養

- ①食事(タンパク質、そしてバランス)
- ②歯科の定期的な受診

身体活動

- ①たっぶり歩く
- ②ちょっと頑張って筋トレ

社会参加

- ①お友達と一緒にご飯やおしゃべり
- ②出かける回数を増やす

年齢を重ねるとだんだんと体の力が弱くなり、病気になるいまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイルと呼びます。

何歳からでもちょっとした工夫で健康な状態に戻す事ができます。

今年はフレイル予防の「3つの柱」を意識して、元気なうちから取り組んでみましょう!

問合せ ☎保健福祉課 2階23番 ☎06-6715-9968 FAX06-6712-0652

以下は「広告スペース」です

引っ越しや戸籍の届出窓口予約が行政オンラインシステムより可能です(電話等は不可)。くわしくはこちら▶



問合せ ☎窓口サービス課(住民情報) 1階5番 ☎06-6715-9963 FAX06-6715-9110

生野区子育て情報サイト「いくのde育〜の」

問合せ 生野区子ども・子育てプラザ ☎06-6752-8000

