

区役所で実施するがん検診・骨粗しょう症検診・結核健診等

大阪市がん検診は、検診費用の約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、高齢受給者証の対象者、
市民税非課税世帯の方などは証明書の提示または提出で^(無料)。
くわしくは^(問合せ)まで。

^(予約) 電話、来庁または「行政オンラインシステム」で予約してください。(先着順)。

^(問合せ) 区保健福祉課 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

大腸がん
肺がん▶



乳がん
骨粗しょう症▶



夜間に実施するのは年1回
5月16日(金)だけです。



内 容	と き	対 象	料 金
大腸がん検診 肺がん検診 ^(要予約)	4月24日(木) 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) 女性技師が対応します	5月16日(金) 18:30～19:30 ※大腸がん検診は実施しません	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)	5月31日(土) 9:30～10:50★ 6月29日(日) 9:30～10:50★ 7月18日(金) 9:30～10:50★	18歳以上	無 料
歯科相談	4月24日(木) 9:30～10:30	市民の方 (年齢制限なし)	無 料
結核健診	4月15日(火) 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

※65歳以上の方は、年に1回結核健診の受診が義務付けられています。(注意)特定の医療機関への紹介は行いません。

取扱医療機関で実施するがん検診について
(料金は無料～1,500円) ^(要予約)

取扱医療機関でも、大阪市がん検診(胃・大腸・肺・乳・
子宮頸・前立腺がん検診)を実施しています。
予約は直接取扱医療機関へお電話ください。

取扱医療機関
について▼



対象者や料金
について▼



いくみんカラダ通信

適正体重を維持して
がん予防を！

生活習慣を改善することで誰でもがん予
防に取り組むことができます。

① 適正体重を維持する

がんを予防するためには、
「適正体重を維持すること」が重要です。生野区民
は、男性の2人に1人、女性の
6人に1人がメタボリック
 Syndrome 該当者・予
備軍といわれています。
肥満度の指標であるBMI
値を、男性は21～27、女性
は21～25の範囲になるよ
うに体重を管理しましょう。



自分のBMIを計算してみよう！

体重 ÷ (身長 × 身長) = BMI値
kg ÷ (m × m) =
例) 身長165cm、体重60kgの場合
60(kg) ÷ (1.65(m) × 1.65(m)) = 22.0



② 食生活を見直す

1日あたりの食塩摂取量の目安は、
男性7.5g未満、女性6.5g未満です。
野菜は1日あたり350gをとることが目標です。
果物も含めた目安としては、野菜を小鉢で5皿分と果
物1皿分を食べることで、約400gが摂取できます。
塩分を控える、野菜と果物を食べる、熱い飲み物や
食べ物は少し冷ましてから食べるという3つのポイン
トを守りましょう。



③ 身体を動かす

普段の生活の中で身体を動かす
時間を増やしましょう！

〈身体を動かす量の目安〉

	身体活動	歩数
18～64歳	ウォーキングや家事、通勤 などを60分/日以上	8000歩/日 以上
65歳以上	ウォーキングや家事、ストレッチ などを40分/日以上	6000歩/日 以上



今年の「がん検診・特定健診」をいつ受けるか
決めていますか？

広報いくのには、各種健診のご案内が掲載されていま
すので、ぜひご覧ください。

^(問合せ) 区保健福祉課 2階23番
☎06-6715-9968 FAX 06-6712-0652

お知らせ

「生野ふれ愛基金」助成先を募集します！

区内で社会貢献活動をしている団体やグループに助
成金を給付します。

^(対象) 区内で、心のふれあう明るく豊かな地域社会
の発展に資する活動に実績のある団体・グ
ループ(児童・高齢者・障がい者を対象とする
事業のほか地域の課題解決に役立つ活動)

^(助成額) 20万円以内(活動状況に応じる)
運営委員会で助成先を選考・決定のうえ7月
に給付予定

^(申請方法) 申請書に必要事項を記入し、必要書類を添付
の上、以下の送付先まで郵送して
ください。また、申請書は区役所でも
配布しています。くわしくはこちら▶



^(送付先) 〒135-8581 東京都江東区木場1-5-65 深川ギャザリアW
2棟 株式会社りそな銀行 信託オペレーショ
ンオフィス公益信託担当(生野ふれ愛基金)

^(締切) 5月8日(木)当日消印有効

生野ふれ愛基金

生野区制50周年記念事業として設立された基金
です。区民の皆さんの協賛をいただき、助成金を
給付しています。

^(問合せ) 区企画総務課 4階46番
☎06-6715-9011 FAX06-6717-1160

4月はお引っ越しシーズンのため、
窓口が大変混雑します！

◆お手続き終了まで、長時間お待ちいた
だく場合もございますので、お時間に
余裕をもってお越しください。窓口の
混雑状況はスマートフォンでもご確認
いただけます。



◆平日金曜日は、一部の窓口で19:00ま
で延長して開庁しています。
また、毎月第4日曜日は、一部の窓口で
9:00～17:30まで開庁しています。
くわしくは区HPをご覧ください。



◆市外への転出届は、窓口へ来庁せず郵送やオンライン
でも提出することが可能ですので、こちらもご活用
ください。

郵送による
転出届▶



オンラインに
よる転出届▶



◆戸籍や住民票等の証明書は、梅田・難波・天王寺の
サービスカウンターや郵送でも請求が可能です。ま
た、マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニでの
発行も可能です。くわしくは4・5面の欄外をご確認
ください。

^(問合せ) 区窓口サービス課
・住民情報担当 1階2・4・5番
☎06-6715-9963 FAX06-6715-9110

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) 区窓口サービス課 1階5番 ☎06-6715-9963 FAX 06-6715-9110



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

