

記号の見方：問 問合せ



認知症専門チーム

天王寺区ゆあいオレンジ  
チームをご存知ですか？

「物を片付けた場所がわからない」「約束を忘れた」「物の使い方がわからない」など、最近ちょっと不安に思うことはありませんか？  
認知症は早期発見・早期対応が大切です。「もしかして…」と思ったら相談してください。若年性認知症の方の相談も行っています。



問 天王寺区

ゆあいオレンジチーム

☎ 6774-3350

(9時～17時30分 白曜日、祝日、年末年始を除く)

認知症サポーターフォロー  
アップ講座

「認知症になっても、自分らしく暮らし続けるために」

「認知症サポーター養成講座」を修了した方を対象に、さらに知識を深めるため、認知症の方の暮らしを支えることや、認知症の方との接し方・対応方法に

BCG接種のお知らせ(保健福祉センター分館実施分)

| 対象者                       | 標準的な接種期間 | 費用                            | 日時                               |
|---------------------------|----------|-------------------------------|----------------------------------|
| 生後12ヶ月未満<br>(1歳の誕生日の前日まで) | 生後5～8ヶ月  | 無料<br>※母子健康手帳と予防接種手帳をお持ちください。 | 2月22日(水)、3月22日(水)<br>13:30～14:15 |

※委託医療機関でもBCG接種を受けることができます。  
※BCG接種(保健福祉センター分館実施分)は、令和4年度末で終了します。

各種検(健)診のお知らせ(保健福祉センター分館実施分)

※対象者の年齢は令和5年3月31日までに対象年齢の誕生日を迎える方(結核検診以外)

| 検(健)診名      | 対象者                  | 内容・費用                  | 日時                             |
|-------------|----------------------|------------------------|--------------------------------|
| 特定健診        | 40歳以上で大阪市国民健康保険に加入の方 | 身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査等…無料 | 2月19日(日) 9:30～11:00            |
| 後期高齢者医療健康診査 | 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方   |                        |                                |
| 結核健診        | 15歳以上の方              | 胸部エックス線検査…無料           | 2月6日(月)、3月6日(月)<br>10:00～11:00 |

※令和3年4月から胃がん検診の集団検診は廃止のため、取扱医療機関での個別検診となります。  
※分館にはエレベーターがありませんのでご注意ください。  
※各種検診の部位を病気等で治療中・経過観察中の方は、当該部位の検診は受診できません。(医療機関で診察を受けてください。)  
※がん検診、特定健診は区内の取扱医療機関でも受診できます。  
直接予約、お申し込みください。  
※令和5年度のがん検診等の日程については、4月号でお知らせします。



がん検診



特定健診・後期高齢者医療健康診査

問 保健福祉課(健康推進) ☎6774-9882

こころの悩みがある方・精神障がいがある方のための相談・教室

区役所では、下記の相談・教室を毎月行っています。

予…要予約

| 相談・教室名   | 対象者                        | 内容                             | 日時                                                               |
|----------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 精神保健福祉相談 | こころの悩み・病気を相談したい方・ご家族       | 精神科医による相談 予                    | 2月7日(火) 9:30～<br>2月15日(水) 14:00～<br>3月7日(火) 9:30～<br>※各3組、1組45分間 |
|          |                            | 精神保健福祉相談員・保健師による相談             | 随時                                                               |
| 地域生活向上教室 | 統合失調症等精神障がいがある方(事前相談要)     | 生活リズム確立や、社会復帰の準備のためのグループワークなど  | 月1回                                                              |
| 家族教室     | 統合失調症等精神障がいがある方のご家族(事前相談要) | 医師・心理士による病気の理解のための講義、家族同士の交流など | 月1回                                                              |

※精神科医による相談は、予約時に概要をお聞きます。  
※教室開催日や申込方法など詳しくはお問い合わせください。

問 保健福祉課(地域保健活動) ☎6774-9968

ついて学びます。

日時／2月27日(月)14時～16時

場所／天王寺区在宅サービスセンターゆあい2階

(六万5千526)

対象／区内在住・在勤・在学中、「認知症サポーター養成講座」を修了した方

費用／無料

定員／20名(先着順)

申込／電話、ファックスまたは来館

※ファックスの場合、住所氏名、電話番号を明記。

講師／稲垣 尊正氏

(認知症介護指導者)

問 区社会福祉協議会

六万5千526

☎ 6774-3377

FAX 6774-3399



あなたの骨は大丈夫？

骨粗しょう症は、骨密度が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症の原因には、加齢、生活習慣、喫煙、閉経後のホルモンバランスの変化などがあります。特に高齢者は、骨折をきっかけに寝たきりの生活になることもあるため、強い骨をつくる習慣が大切です。

子育て中のママも危険？  
出産後のママの体はホルモンの

急激な減少に伴い、一時的に骨量が減少した状態となっています。子育てに忙しく、つい自分のことは後回しになってしまいがちですが、お子さんのためにママも自分の体を大切にしましょう。

【1日ひとエ夫からでもOK！】  
骨を強くするためには、カルシウムの他に、骨の形成を促すビタミンKやカルシウムの吸収を助けるビタミンDなど、様々な栄養素が必要です。また、骨に刺激が加わるとより強い骨になるので、ウォーキングやジョギングが効果的といわれています。食生活の乱れや運動不足が気になる人は、今の生活を無理のない範囲で見直してみましょう。

【日光浴が大事！】

ビタミンDは、太陽の光に当たることによって体の中でつくられます。家の中で過ごすことが多い人は、窓際で陽に当たるだけでもいいので、日光浴をしましょう。

【骨密度検査は無料！】

大阪市では18歳以上の市民の方を対象に、骨粗しょう症検診を無料でを行っています。超音波でかかとの骨量を測定する簡単な検査です。まだ受けたことがない方は、一度、自分の骨をチェックしてみましょう。

問 保健福祉課(地域保健活動)

☎ 6774-9968



広告募集中

詳しくは、天王寺区ホームページをご覧ください。  
<https://www.city.osaka.lg.jp/tennoji/>

国民健康保険料の納付は、口座振替(自動払込)が大変便利で安心です。お申し込みは口座振替を希望される口座をお持ちの金融機関(大阪市公金収納取扱店)または区役所窓口サービス課(保険年金)で受け付けています。 問 窓口サービス課(保険年金) ☎6774-9946