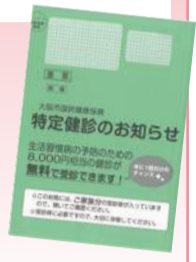


大阪市国民健康保険加入者のみなさまへ
「特定健診」の受診はお早めに!

大阪市国民健康保険にご加入の40歳以上の方を対象に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を防止するために、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、早めの受診をお願いします。

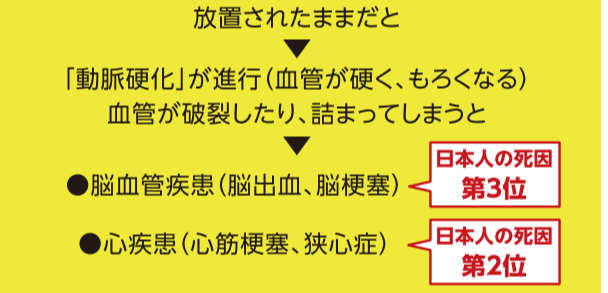
問合せ
 (受診券に関すること)
 窓口サービス課(保険年金)3階③1番
 ☎6915-9956
 (健診内容・健診場所に関すること)
 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番
 ☎6915-9882



健康コラム
放置しないで!
脂質異常症

◎脂質異常症とは?
空腹時の血液検査で下記のいずれかに該当すると「脂質異常症」と診断されます。

- LDL(悪玉)コレステロールが140mg/dl以上
- HDL(善玉)コレステロールが40mg/dl未満
- 中性脂肪(トリグリセリド)が150mg/dl以上(動脈硬化症患者予防ガイドライン2017年版より)



◎生活を見直しましょう(できることから1つでも!)

<食事について>

- バランスの良い食事で腹八分目、適正体重を維持しましょう
- 食物繊維の多い食品を摂りましょう
- コレステロールを多く含む食品は摂りすぎないようにしましょう
- 砂糖や菓子、清涼飲料、果物を摂りすぎないようにしましょう
- アルコールは控えめにしましょう

区役所1階⑪番窓口にて「鶴見緑地ウォーキングマップ」を配布中です!

<運動について>

- 脂肪を燃焼させたり、HDL(善玉)コレステロールを増やす効果があるので有酸素運動をしましょう

<タバコについて>

- 喫煙はHDL(善玉)コレステロールを低下させてしまいますので、禁煙しましょう

問合せ 保健福祉課(保健活動)1階⑪番
 ☎6915-9968

子育て応援します! **病児病後児保育**ご存じですか?

お子さんが病気で保育所等に通うことができず、保護者の方がお仕事を休めないで困った事はありませんか?

◆**病児保育施設**とは… 病気の回復期に至らないお子さんをお預かりできる施設です。

《鶴見区近辺の病児保育事業 実施施設》

施設名	対象年齢	所在地	連絡先
アリス病児保育室(中野こども病院内)	生後3か月から小学6年生まで	旭区新森4-13-17	6952-4561
すみれ病院・くるみ乳児院(すみれこどもケアルーム)	生後6か月から小学6年生まで	城東区古市1-19-23	6934-8868
福田クリニック病児保育室 もりの風	生後6か月から小学6年生まで	城東区関目1-3-11	6930-1188

◆**病後児保育施設**とは… 病気の回復期で保育所等に通うことができず、また保護者の方の仕事の都合などで家庭での保育が困難な場合、お子さんをお預かりする施設です。

《鶴見区近辺の病後児保育事業 実施施設》

施設名	対象年齢	所在地	連絡先
のぎく保育園(病後児保育室 菜ずな)	生後6か月から小学3年生まで	諸口5-浜14-6	6913-9622
城東ちどり保育園	生後6か月から小学6年生まで	城東区諏訪3-6-33	6167-3755

時間 おおむね8時から17時(時間延長を実施している施設もあります)
開設日 月曜日から土曜日(日曜日、休日、年末年始を除く) **利用料** 2,500円/日額
手続き 事前登録が必要です。各施設へお申し込みください。*開設時間や利用料などの詳細は各施設にお問い合わせください。

問合せ 保健福祉課(子育て支援)1階⑫番 ☎6915-9107

4月1日から放出東にこにこ保育園(仮称)が開設されます

新規申込の方は所定の用紙にてお申込みください。また、平成31年度の入所申込を行い、1次調整の結果(2月1日発送予定)、入所保留となった方で下記事業所への入所を希望される場合は、保育所入所申込(内容変更届)を提出してください。申込条件、手続き等詳しくはホームページをご覧ください。

申込書受付期間 1月4日(金)~2月15日(金) **場所** 保健福祉課(子育て支援)1階⑫番窓口

名称	(仮称)放出東にこにこ保育園	開園時間	7時30分~19時30分
所在地	放出東3-2-1-104(市営放出東住宅1号棟内)	設置者	株式会社スマイルファクトリー
保育年齢	0歳(原則6か月以上)~2歳	定員	12名

保育園連絡先 保育準備室(株式会社スマイルファクトリー) ☎6305-0586

問合せ 保健福祉課(子育て支援)1階⑫番 ☎6915-9107

区役所実施の各種健診・検査・予防接種のお知らせ

	内容	料金	実施日・受付時間	対象(大阪市民)
予約要	胃がん検診★ (エックス線)	500円	2月21日(木) 9時30分~10時30分	40歳以上の方
	大腸がん検診★ (免疫便潜血検査)	300円		
	肺がん検診★ (エックス線) (条件によりかか痰検査を実施)	無料 (かか痰検査は400円)		
	乳がん検診★ (マンモグラフィ検査)	1,500円		
	骨量検査	無料	2月10日(日) 9時30分~10時30分	40歳以上の女性で隔年受診(昭和・大正奇数年生まれ) 18歳以上の方
予約不要	特定健診	無料	1月12日(土) 9時30分~11時	大阪市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入の方(40歳以上)
	BCG予防接種	無料	1月23日(水)13時30分~15時 ※13時より番号札をお渡しします。	(標準接種期間) 生後5~8か月未満の方 (1歳の誕生日の前日まで接種可)
	結核健診(エックス線)	無料	1月16日(水)10時~11時	15歳以上の方

★印のものは、勤務先等で同程度の検診を受診できる方等は対象外となります。

予約・問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番 ☎6915-9882

●以下は広告スペースです。広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。