

区役所からの
お知らせ

国民健康保険被保険者証を
更新します

11月1日に国民健康保険被保険者証(保険証)を更新するため、**新しい保険証(緑色)**を10月中にお住まいの区の区役所から転送不要の簡易書留郵便で送付します。

簡易書留郵便はポストには投函されませんので、配達時にご不在の場合は、投函された「郵便物等お預かりのお知らせ」に書かれた方法でお受け取りください。

また、10月中に届かない場合や、郵便局の保管期限が過ぎた場合、保険証の記載内容に変更がある場合はお問い合わせください。

なお、10月31日までに75歳になられる方には、すでに後期高齢者医療制度被保険者証を送付しています。

問合せ

窓口サービス課(保険年金) 3階③番 ☎06-6915-9956

医療証を更新します

11月1日に重度障がい者医療証、ひとり親家庭医療証、こども医療証を更新します。

資格要件を満たす方には、10月下旬に新しい医療証をお送りします。

現在、お持ちの医療証は11月1日から使えなくなりますので、10月末までに新しい医療証が届かない場合はご連絡ください。

更新後の医療証の色

◆重度障がい者医療証

オレンジ色 → うぐいす色

◆ひとり親家庭医療証

桃色 → あさぎ色

◆こども医療証

色の変更はありません

※こども医療証については、有効期限が令和5年10月31日までの方が更新対象です。それ以外の方は引き続きご利用ください。

問合せ

ひとり親家庭医療証、こども医療証について
保健福祉課(子育て支援) 1階⑫番 ☎06-6915-9107
重度障がい者医療証について
保健福祉課(障がい者支援) 1階⑬番 ☎06-6915-9857

防衛省自衛官募集
年間を通して募集しています。

まずは資料請求をしてください。

対象

18歳以上33歳未満の方

問合せ

防衛省自衛隊大阪地方協力本部
京橋募集案内所 鶴見区担当(清水)
☎06-6353-6970 / ☎070-6589-0241

もろみ味噌で簡単味噌汁レシピ! **食育レシピ**

豚肉とキャベツのもろみ味噌炒め
(1人分あたり エネルギー150kcal 食塩相当量1.0g)

材料(4人分)

豚肉ロース(うすぎり)	150g	塩、こしょう	少々
キャベツ	200g	もろみ味噌	大さじ2
ピーマン	50g	料理酒	大さじ1
油	大さじ2/3	鶏ガラスープの素	小さじ2/3

作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。キャベツ、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ② もろみ味噌、料理酒、鶏がらスープの素を計量して混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を入れ、豚肉を炒めて塩・こしょう少々加える。
- ④ 豚肉に火が通ったら、ピーマン、キャベツの順に炒めていく。
- ⑤ キャベツ、ピーマンがしんなりしてきたら②の調味料を加えて混ぜ、全体に火が通ったら完成。

野菜は旬のものや有り合せのものに変えても美味しくできます。
豚肉の量を増やすと
メインのおかずにもなりますよ。

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎06-6915-9882

区役所で実施する各種健診・検査のお知らせ

予約・問合せ (健診内容・健診場所などに関すること) 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎06-6915-9882
問合せ (特定健診・受診券に関すること) 窓口サービス課(保険年金) 3階③番 ☎06-6915-9956

	内容	料金	実施日・受付時間	対象(大阪市民)
予約制※	大腸がん検診★ 免疫便潜血検査	300円	10月22日(日) 9時30分～10時50分 11月26日(日) 9時30分～10時50分	40歳以上の方 (昭和59年3月31日以前生まれの方)
	肺がん検診★ エックス線 (条件によりかく痰検査を実施)	無料 (かく痰検査は400円)		
	乳がん検診★ マンモグラフィ検査	1,500円	10月22日(日) 13時30分～14時50分 11月26日(日) 9時30分～10時50分	40歳以上の女性で隔年受診 (昨年度受診されていない方)
	骨量検査	無料	9時30分～10時50分 12月4日(月) 9時30分～10時50分	18歳以上の方 (平成18年3月31日以前生まれの方)
予約不要	特定健診	無料	10月22日(日)、11月26日(日)、 12月4日(月) 各9時30分～10時50分	大阪市国民健康保険(40歳以上) または後期高齢者医療制度の 被保険者の方
	歯科健康相談	無料	12月4日(月) 9時30分～10時50分	市民の方
	結核健診 (エックス線)	無料	10月4日(水)、11月7日(火) 各10時～11時	15歳以上の方

★印のものは、勤務先で同程度の検診を受診できる方は対象外となります。※定員に達し次第、受付終了します。

乳幼児健診

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎06-6915-9882

無料

申込不要

3 すべての人に健康と福祉を

※対象の方には事前に個別にご案内します。
※日程は表のとおり予定していますが、対象人数によっては実施日が変わる場合があります。必ず『健康診査のお知らせ』をご確認ください。

内容	日	対象
3か月児健康診査	10月16日(月)	令和5年5月28日～6月16日生まれ
	10月23日(月)	令和5年6月17日～7月6日生まれ
1歳6か月児健康診査	10月10日(火)	令和4年3月26日～4月10日生まれ
	10月24日(火)	令和4年4月11日～4月25日生まれ
3歳児健康診査	10月12日(木)	令和2年3月13日～3月28日生まれ
	10月26日(木)	令和2年3月29日～4月15日生まれ

●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。