

骨活マルシェ

～骨から始める あなたの健康美～

無料
申込不要

健康な生活を送るためには、骨の健康も欠かせません。特に女性や高齢者は骨粗しょう症のリスクが高く、早期発見と適切な対策が重要です。そこで、当日会場にお越しの方を対象に骨粗しょう症検診と健康チェック(血管年齢測定、パーソナルカラー診断など)を開催します。詳しくは大阪市ホームページをご確認ください。

日時 10月21日(月) 11時～15時30分

骨粗しょう症検診

①11時～ ②13時30分～

場所 イオンモール 鶴見緑地 1階グリーンコート、3階サンシャインコート

対象 どなたでも

※骨粗しょう症検診のみ、年度末時点で18歳以上となる市内在住の方

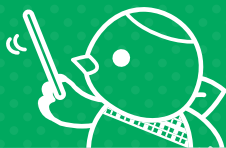
定員 一部のブースでは先着順、整理券あり



▲ホームページ

問合 健康局健康推進部健康づくり課
☎06-6208-9943

区役所等からの 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(以下「保険証」という)を更新するため、**新しい保険証(桃色)**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、下記 **問合** にお問い合わせください。

なお、令和6年12月2日以降、紙の保険証は発行されなくなります。経過措置として、それより前に交付された保険証は有効期限までお使いいただけます。

また、**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被保険者証を送付しています。

問合 窓口サービス課(保険年金・保険)
3階③番 ☎06-6915-9956

医療証を更新します

障がい者医療証、こども医療証、ひとり親家庭医療証を更新します。

更新後の医療証の色

◆障がい者医療証

うぐいす色 → **オレンジ色**

◆ひとり親家庭医療証

あさぎ色 → **桃色**

◆こども医療証は色の変更はありません



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。

※**こども医療証**については、**有効期限が令和6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 障がい者医療証

保健福祉課(障がい者支援)1階⑬番
☎06-6915-9857

こども医療証、ひとり親家庭医療証

保健福祉課(子育て支援)1階⑫番
☎06-6915-9107

認知症サポーター養成講座

無料

講義を通して、認知症を正しく理解し、認知症の方やそのご家族のサポーターになるための講座です。

日時 10月19日(土) 13時30分～15時
(13時15分～受付)

場所 鶴見区在宅サービスセンター
(鶴見区諸口5-浜6-12)

対象 鶴見区内在住・在勤・在学の方

定員 30名(先着順)

申込 来館・電話・ファックス

締切 10月16日(水)

申込・問合 鶴見区キャラバン・メイト連絡会事務局
(鶴見区社会福祉協議会内)
☎06-6913-7070 FAX06-6913-7676



健康コラム

季節を感じてLet'sウォーキング!

「鶴見区ウォーキングカレンダー 2024年10月～2025年9月」を区役所1階⑭番 健康相談コーナーに設置しています。鶴見緑地のおすすめのウォーキングルートに掲載しています。

その日歩いた歩数を書き込むことができるので、自分に合ったペースでウォーキングに取り組んでみませんか?

ウォーキングは
健康効果が
たくさん!



①生活習慣病予防

血糖値や血圧を下げる効果があります。また、「がん」「心筋梗塞」「脳卒中」などの発症リスクを下げるとも言われています。

③ストレス解消

外を歩いて季節を感じたりすると、視覚や聴覚、嗅覚が刺激され、気分がリフレッシュします。

②肥満を防ぐ効果

ウォーキングは有酸素運動のため、体脂肪をエネルギー源として利用し、体脂肪の減少につながります。

④睡眠の質の向上

有酸素運動のため心拍数を上げ、体全体の血液の流れがよくなるため、質の高い睡眠を得ることができます。

区役所ホームページからもダウンロード可能です。

10月は「市民健康月間」です。
「鶴見区ウォーキングカレンダー」を活用して
毎日健康に過ごしましょう!



▲ウォーキング
カレンダーは
こちら

問合 保健福祉課(保健活動)1階⑪番 ☎06-6915-9968

令和6年度 健康づくりひろげる講座を開催します!

3
すべての人に
健康と福祉を

無料

健康づくり・介護予防活動の担い手として地域で活躍できる方を養成する講座です。

健康に関する最新の知識を学び、住み慣れた地域で心身を健やかに保ちながら、自分らしく生きる方法を学びませんか? ※修了者の方は、鶴見区健康づくり推進協議会「鶴見ふれんど会」へ入会できます。

日時 全6回講座 ①11月13日(水) ②11月19日(火) ③11月27日(水)
④12月 4日(水) ⑤12月11日(水) ⑥12月17日(火)

各日10時～12時 場所 区役所2階 集団検診室

内容 医師、理学療法士、ヨガインストラクターなどの講義、グループワークなど

対象 区内在住で原則6回参加可能な方

※4回以上受講された方には修了証をお渡しします

定員 20名(先着順)

申込 電話・窓口・行政オンラインシステム(10月7日から受付開始) 締切 11月8日(金)

申込・問合 保健福祉課(保健活動)⑪番 ☎06-6915-9968



▲詳しくはこちら



▲行政オンラインシステムの
QRコードはこちら

「鶴見ふれんど会」について

鶴見区健康づくり推進協議会「鶴見ふれんど会」では、「自分の健康は自分で守り、いきいきと暮らしていく」を目標に、自身の健康づくりだけでなく、地域の皆さまが健康でいきいきと暮らしていくためのお手伝いなど、健康に関わる活動をしています。



主な活動
・百歳体操や脳トレの実施
・健康グッズの作成
・ウォーキング教室など区役所主催の健康づくり教室への参加・協力

「健康づくりひろげる講座」を受講・修了すれば「鶴見ふれんど会」に入会できます。いろいろな人たちとの繋がりもできますので、一緒に活動しましょう!

問合 保健福祉課(保健活動)1階⑪番
☎06-6915-9968