

区役所で実施する ころの健康に関する各種無料講座

申込・問合せ 保健福祉課(保健活動)1階⑪番 ☎06-6915-9968



無料

	講座名	実施日時・場所	対象	
申込制	地域生活向上教室(ほっこり・ほのぼの) 地域で安定した生活ができることを目的とした教室です。	2月5日(木)・19日(木) 3月5日(木)・19日(木) 各日9時30分～11時30分 区役所2階 集団検診室	統合失調症等の精神障がい(疑いも含む)のある方 ※初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください	
	統合失調症の家族教室 家族が正しい知識や本人への接し方などを学び、参加者の皆さんと考える教室です。	2月18日(水)、3月18日(水) 4月15日(水) 各日13時30分～15時30分 区役所2階 集団検診室	統合失調症と診断された方のご家族 ※初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください	
申込不要	酒害教室 飲酒問題について正しい知識と理解を深める教室です。	(2月は祝日のためお休み) 3月11日(水)、4月8日(水) 各日14時～16時 区役所2階 集団検診室	飲酒問題を抱え回復をめざしている方、ご家族、支援者など、どなたでも参加できます。	

後期高齢者医療 高額医療・高額介護合算制度 における令和6年度分の 申請勧奨通知の発送について

世帯内の後期高齢者医療制度の加入者全員が1年間(令和6年8月1日から令和7年7月31日まで)に支払った医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、自己負担限度額を超える被保険者の方は支給申請をすることによりその超えた金額が支給されます。

大阪府後期高齢者医療広域連合より、**3月上旬**に申請勧奨通知がお手元に届くよう**発送**しますので、書類が届いた方は、**必要事項をご記入**のうえ、**同封の封筒にて返送**してください。

問合せ 大阪府後期高齢者医療広域連合給付課
☎06-4790-2031

※問い合わせ可能日時[(月)～(金)9時～17時30分]

区役所・小学校等で実施する 各種健診・検査のお知らせ

問合せ (検診内容・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③①番 ☎06-6915-9956



特定健診受診券の再発行はこちら

	内容	料金	実施日・受付時間・受付場所	対象(大阪市民)
予約不要	特定健診	無料	2月9日(月) 9時30分～11時 区役所4階 403・404会議室	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 ※対象の方には受診券を送付しています。
	歯科健康相談	無料	2月9日(月) 13時30分～14時50分 区役所2階 保健福祉センター前	市民の方
	結核健診(エックス線)	無料	2月17日(火)、3月11日(水) 各日10時～11時 区役所2階 保健福祉センター前	15歳以上の市民の方

特定健診：尿たん白・eGFRについて

尿たん白 (+) 以上, eGFR 60未満



※該当する方は腎臓病のリスクあり。

食事の制限(減塩や適正なタンパク質の摂取)、適度な運動、十分な睡眠、ストレス管理が必要です。生活習慣を見直そう!

にんじんドレッシング

材料(4人分)

にんじん.....1/3本
酢.....大さじ1と1/2
オリーブオイル.....大さじ2と1/2
しょうゆ.....大さじ1/2
☆ はちみつ.....小さじ1
塩.....少々
こしょう.....少々

1人分の栄養価

エネルギー 81kcal
食塩相当量 0.5g



作り方

- 1 にんじんをすりおろす。
- 2 調味料☆を入れ混ぜておく。
- 3 1、2 を合わせて完成。
※はちみつを使用しているため、1歳未満の乳児に与えないでください。

ひとことコメント

野菜を使った手作りドレッシングで野菜をプラス



【レシピ提供】
鶴見区食生活改善推進員協議会
【撮影協力】
鶴見区食生活改善推進員協議会
茨田東校区 三木さん(写真左)、
茨田西校区 小川さん(写真右)

たまねぎドレッシング

材料(4人分)

新たまねぎ.....1/2個(50g)
にんにく.....1/2片
酢.....大さじ1/2
オリーブオイル.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1
☆ 砂糖.....小さじ1
塩.....少々
黒こしょう.....少々

1人分の栄養価

エネルギー 40kcal
食塩相当量 0.8g



作り方

- 1 たまねぎ、にんにくをすりおろす。
- 2 調味料☆を入れ混ぜておく。
- 3 1、2 を合わせて完成。

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番
☎06-6915-9882

「つるりっぷ版SDGsアイコン」紹介

目標17.パートナーシップで目標を達成しよう

SDGsの17番目の目標は、ほかの16の目標を達成するために重要なものです。SDGsを実現していくためには国だけでなく、企業や専門家、地域、個人などが相互に協力しあうことが重要であり、それぞれの立場や強みを生かして課題と向き合っていくことが求められています。

このアイコンは、地球を包み込む「つるりっぷ」を通じて、世界中の人たちの幸せの実現に必要な、協力や思いやりの気持ちを表現しています。

SDGsについては
こちら▶



「障がい者控除対象者認定書」について

身体障がい者手帳などの交付を受けていない方でも、65歳以上で、ねたきりの方または認知症の方で、その程度が身体障がい者手帳などの交付基準に準ずる場合は、申請により交付を受けることができます。

※要介護認定もしくは指定医師による診断書等が必要です
※認定書を提示し、所得税の確定申告や個人市・府民税の申告をすることにより税法上の「障がい者控除」の適用を受けることができます



問合せ 保健福祉課(高齢者支援)1階⑩番
☎06-6915-9859