



鶴見区環境学習講座2025(全3回)

無料

環境について身近に感じ楽しみながら学べる学習会を実施します。家庭や地域でのSDGs実践につながる内容です。ひとつからでも受講できるので、ぜひご参加ください。

テーマ「環境にやさしいライフスタイル」

●第1回 ランプシェードづくりと、気候変動のお話

日時 11月16日(日) 13時30分～15時 場所 区役所3階 302会議室



●第2回 たまねぎ染めのエコバッグと、循環型社会のお話

日時 12月13日(土) 13時30分～15時 場所 区役所4階 403・404会議室



●第3回 木のスマホスタンドのクラフトと、日本の森のお話

日時 令和8年1月18日(日) 13時30分～15時 場所 区役所3階 302会議室



講師 NPO法人 大阪環境カウンセラー協会、にしもく合同会社 定員 各回20名(先着順)

申込 メール・申込フォーム ※代表者氏名、参加人数、参加者の年齢、連絡先電話番号、メールアドレス、受講希望の回(複数選択可)を記載・チェックしてください

締切 各回の1週間前まで 共催 鶴見区役所・環境局

申込フォームは
各回案内の横にあるQRコードより
申込ください

申込 問合せ 株式会社JTB大阪教育事業部 ☎06-6260-0290 ✉k_kato321@jtb.com

「つるりっぷ版 SDGsアイコン」紹介

目標14.海の豊かさを守ろう



私たち人間の経済活動を原因とする海洋汚染や、「魚の獲りすぎ」による水産資源の減少などにより、海の生態系が崩れてきています。海の生態系を回復させるため、あらゆる汚染を防ぎ、科学的な根拠に基づく漁獲量の管理が必要だと考えられています。このアイコンは、海の生態系が守られ、海洋生物や海藻などが暮らしやすい環境となったイメージを、笑顔で泳ぐ「つるりっぷ」で表現しています。

SDGsについてはこちら▶



区役所等からの お知らせ

医療機関受診の際には マイナ保険証 または資格確認書が必要です

令和6年12月から今までの健康保険証の新規発行は終了し、**健康保険証として利用登録**をしたマイナンバーカード(マイナ保険証)を基本とした仕組みに変わりました。本市国民健康保険の場合は、**11月1日以降**、現在の**国民健康保険被保険者証**は使用できなくなります。マイナ保険証や資格確認書*をご利用ください。
※マイナ保険証をお持ちでない方には、今までの健康保険証の代わりとなる「資格確認書」を10月中旬に交付しています。また、マイナ保険証をお持ちの方でも、高齢や障がいなどを理由にマイナ保険証での受診が困難な方や、マイナンバーカードを紛失・更新中の方には、申請により資格確認書を交付します。

マイナ保険証のメリット!

- 「過去の診療・薬剤情報などに基づいたより良い医療が受けられる」
 - 「高額な医療費が発生した場合でも、書類での事前申請や高額な立替払が不要になる」
 - 「救急現場で、救急搬送中の適切な応急措置や病院の選定に活用される」
- マイナンバーカードにはプライバシー性の高い情報は入っていないため、マイナンバー(12桁の番号)を知られただけでは悪用の心配はありません。医療機関への医療情報の提供についても、ご本人様の同意が必要となっています。
- 便利で安全なマイナ保険証への切替えを、ぜひご検討ください。
- ※より詳しく知りたい方は、マイナンバー総合フリーダイヤルにお問い合わせください。
(☎120-95-0178)

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



区役所・小学校等で実施する 各種健診・検査のお知らせ

予約・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③番 ☎06-6915-9956



行政オンラインシステムでの 特定健診受診券の
予約はこちら 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)
予約制※	大腸がん検診★ 免疫便潜血検査	300円	11月17日(月)、12月14日(日) 各日9時30分～10時50分、13時30分～14時50分 区役所2階 保健福祉センター前	40歳以上の方 (昭和61年3月31日 以前生まれの方)
	肺がん検診★ エックス線 (条件により喀痰検査を実施)	無料 (喀痰検査は 400円)	11月17日(月) 13時30分～14時50分 12月14日(日) 9時30分～10時50分 区役所2階 保健福祉センター前	
	乳がん検診★ マンモグラフィ検査	1,500円	11月17日(月) 9時30分～10時50分 12月14日(日) 13時30分～14時50分 区役所2階 保健福祉センター前	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		18歳以上の方 (平成20年3月31日以前生まれの方)
予約不要	特定健診	無料	11月17日(月)、12月14日(日) 各日9時30分～11時 区役所3階 302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	11月17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	11月6日(木)、12月10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

★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。

特定健診：血圧について



最高血圧が130mmHg以上 または 最低血圧が85mmHg以上

の方は、高血圧の疑いがあり、動脈硬化や心臓病、脳卒中などの重篤な病気を引き起こす可能性があります。

☆該当する方は、生活習慣(減塩や運動など)を見直しましょう。

健康コラム

ストレスと上手につきあおう

適度なストレスは、集中力や記憶力のアップにつながり、生きる張り合いにもなります。しかし、過剰なストレスはからだやこころの病気を引き起こすことがあります。自分のストレスサインに早めに気づき、対処していくことが大切です。

ストレスサイン

〇こころの反応

- ・イライラして
怒りっぽくなる
- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・やる気がなくなる
- ・入づきあいが面倒になる

〇行動の変化

- ・ミスが増える
- ・服装にかまわなくなる
- ・タバコやお酒が増える
- ・食べ過ぎる

〇からだの反応

- ・肩こりや頭痛、腹痛など
痛みが出てくる
- ・体重が増える、減る
- ・寝つきが悪かったり、
ぐっすり眠れない
- ・疲れやすい

〇こころの健康の基盤を整える

ストレスと上手につきあうには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することがこころの健康の基礎固めになります。

〇誰かに話す相談する

誰かに話すことで、状況や考えが整理され解決につながることもあります。まわりに話せる人がいない場合は、ひとりで抱え込まず相談しましょう。保健福祉センターでは、精神科医や精神保健福祉相談員による相談を行っています(予約制)お気軽にご相談ください。

ストレス対処法

〇ストレス対処法のレパートリーをたくさん用意しておきましょう。

- ・スポーツをする、みる
- ・音楽を聞く・歌う
- ・散歩をする
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・ストレッチ・体操をする
- ・深呼吸をする



問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番 ☎06-6915-9968