

「大阪マラソン “グリーンUP” 作戦」に参加しませんか？

無料

大阪マラソン開催に向けて、市内全域の清掃ボランティア活動を実施します。「きれいなまち」大阪をめざし、清掃活動にぜひご参加ください！

期間 令和8年1月31日(土)～2月20日(金)

申込 ①または②のいずれかの方法でお申し込みください。

① 区役所行政情報コーナーや環境事業センターなどで配布中の参加募集チラシ裏面の申込書に必要事項を記入し、**1月8日(木)まで**に清掃場所を管轄する環境事業センターへファックス、郵送または持参してください。

② 大阪市行政オンラインシステムより、必要事項をご入力いただきお申し込みください。

※初めて行政オンラインシステムをご利用の方は、初期登録が必要です

申込 問合せ 城北環境事業センター 普及啓発担当
〒538-0037 鶴見区焼野2-11-1
☎06-6913-3960 ㊟06-6913-3674
※問合せ可能日時
【月～土曜日(祝日を含む) 8時～16時30分】

区役所等からの
お知らせ

ノロウイルスにご注意ください！

ノロウイルスは感染力が非常に強く、食品や人の手などを介して感染し、急性胃腸炎を引き起こします。これからの季節、特に多く発生しています。

ご家庭でできるノロウイルスによる食中毒予防のポイント

- 調理や食事前、トイレの後は**手指の洗浄消毒**を徹底しましょう。石けんでの手洗いは、手指に付着したウイルス量を減らすためにもっとも効果的な方法です。
- 牡蠣などの二枚貝は中心部まで十分に加熱しましょう。(目安は中心温度85℃～90℃で90秒以上です)
- 調理器具や調理台を薬剤を使用して消毒する場合は次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤により消毒、熱湯消毒して、いつも清潔にしましょう。

問合せ 保健福祉課(生活衛生) 1階⑪番

☎06-6915-9973

冬至はゆず湯で
温まりましょう

今年の冬至は**12月22日(月)**です。日本では古くから冬至風呂と称して広く親しまれてきた『ゆず湯』。冬至の日に『ゆず湯』に入ると『1年風邪をひかない』という言い伝えもあります。今年も鶴見区の銭湯では『ゆず湯』が開催されます。『ゆず湯』に入って心も体も温まりましょう！

※ゆず湯の開催状況等については各銭湯にご確認ください

ゆず

鶴見区
銭湯
マップ

問合せ 保健福祉課(生活衛生) 1階⑪番

☎06-6915-9973

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③①番 ☎06-6915-9956

行政オンラインシステムでの 予約はこちら

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)
予約制※	大腸がん検診★ 免疫便潜血検査	300円	12月14日(日) 9時30分～10時50分、13時30分～14時50分 令和8年1月6日(火) 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)	12月14日(日) 9時30分～10時50分 令和8年1月6日(火) 13時30分～14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	12月14日(日)、令和8年1月6日(火) 各日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	12月14日(日) 9時30分～11時 令和8年1月6日(火) 13時30分～15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	令和8年1月6日(火) 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	12月10日(水)、令和8年1月14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：血糖について

特定健診は 一年に一回 お早めの受診を！

空腹時血糖が100mg/dl以上
または
HbA1cが5.6%以上
(両方測定時は空腹時血糖を優先)

の方は注意。
食べる内容、量、順番、味付けを見直し、
運動をする習慣を心掛けましょう。

大阪市国保加入者のうち、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、生活習慣病の発症や重症化を予防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月末まで**です。お早めに受診をお願いします。

※3月末までに75歳になられる方の受診券の有効期限は、誕生日の前日までです。

検査項目

問診・診察 血圧測定 血液検査
心電図 尿検査 身体測定
※医師が必要と認めた場合

健診でわかること

特定健診では以下のような病気の兆候をいち早く
見つけることができます。

糖尿病 高血圧症 脂質異常症 肝臓病 など

特定健診にかかる時間は

※検査にかかる時間は目安です。
混雑状況により異なります。

約1時間※

糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの、自覚しづらい
病気の兆候を調べる検査を中心におこないます。

特定健診にかかる費用は

約8,500円の健診費用が

0円に!!

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

※対象の方には「健康診査のお知らせ」を事前に送付します。
※表のとおり予定していますが、対象人数によっては変更する場合がありますので、必ずご確認ください。

3 すべての人に
健康と福祉を

無料

申込不要

内容	日	対象
3か月児健康診査	12月 8日(月)	令和7年 7月25日～8月15日生まれ
	12月22日(月)	令和7年 8月16日～9月 1日生まれ
1歳6か月児健康診査	12月 9日(火)	令和6年 5月 1日～5月16日生まれ
	12月23日(火)	令和6年 5月17日～5月31日生まれ
3歳児健康診査	12月11日(木)	令和4年 6月 1日～6月16日生まれ
	12月25日(木)	令和4年 6月17日～6月30日生まれ

鶴見区子育てサロンに遊びに来てね！

問合せ 保健福祉課(子育て支援) 1階⑫番 ☎06-6915-9129

子育てサロンは親子の遊びや情報交換、仲間づくりの場として、地域ごとに定期的に開催しています。

対象 0歳～就学前のお子さんとその保護者、ご出産予定のプレパパ・プレママ

名称

日時

名称

日時

つるみ北子育てサロン (鶴見北公民館)	12月 8日(月) 10時～11時45分	つるみ子育てサロン (鶴見公民館)	12月16日(火) 10時～11時30分
榎本子育てサロン (榎本福祉会館)	12月 9日(火) 10時～12時	今津子育てサロン (今津会館)	12月16日(火) 10時～12時
横堤子育てサロン (横堤福祉会館)	12月 9日(火) 10時～12時	みどり子育てサロン (緑会館「緑ふれあいの家」)	12月17日(水) 10時～11時30分
茨田東子育てサロン (茨田東福祉会館)	12月10日(水) 10時～12時	焼野子育てサロン (焼野福祉会館)	12月17日(水) 10時～11時30分
茨田西子育てサロン (茨田西社会福祉会館)	12月11日(木) 10時～12時	茨田子育てサロン (茨田福祉会館)	12月17日(水) 10時～12時
茨田北子育てサロン (茨田北福祉会館)	12月15日(月) 10時～11時30分	茨田南子育てサロン (茨田南福祉会館)	12月18日(木) 10時～11時30分