健康

フレイル予防教室　要予約

とき・内容
○10月27日㈮…フレイルの話、血圧測定、体組成計測定、体力測定、体操実技
○11月30日㈭…血圧測定、フレイル予防の話、体操実技
○6年1月11日㈭…血圧測定、バランスの良い食事の話、健診や健康の話、体操実技
○6年2月9日㈮…血圧測定、体組成計測定、体力測定、体操実技、地域の通いの場などの紹介
※時間は午後2時～4時
※可能な限り全4回に参加
ところ　保健福祉センター
対象　65歳以上の人
申込方法　9月4日㈪～29日㈮に電話

◆フレイルとは
加齢に伴い心身ともに虚弱になる状態で、健康と要介護状態の間を意味します。フレイルは対策することで、元気に過ごし続けることができると言われています。

市民健康保険第3期データヘルス計画及び第4期特定健康診査等実施計画策定のアンケート調査にご協力を

健康寿命の延伸と医療費の適正化をめざして被保険者の健康に関する現状を伺い、今後の取り組みを検討するために実施します。
無作為に抽出した30歳～74歳の市国民健康保険被保険者4000人へ健（検）診受診状況や生活習慣、健康に関する取り組み、今後の意向などを伺うアンケートを送付します。ご協力をお願いします。
返送期限　9月22日㈮
※業務は㈱データホライゾンに委託
申込・問合先　健康保険課　☎06(6902)5989

9日9日は「救急の日」救急医療情報キットを備えましょう

救急搬送時の迅速な救命活動に活用するためのキットを無料で配付しています。キットの活用で救命活動の時間短縮や適切な搬送先の選択ができます。
対象
○65歳以上で一人暮らし
○75歳以上を含む高齢者のみの世帯
○障がい者（児）
○そのほか身体が虚弱な人、健康に不安のある人など
申込方法　健康増進課、福祉政策課、高齢福祉課、障がい福祉課、南部市民センターへ直接
利用方法
○救急医療情報シート、健康保険証の写し、診察券の写し、服用薬の説明書、最新の健（検）診情報などをキットに入れて冷蔵庫に保管
○冷蔵庫の扉の右上にステッカーを貼る
○緊急連絡先は携帯電話番号にする
※連絡先が自宅の場合、連絡に時間を要する場合あり
※新しい情報シートが必要な場合、各申し込み先で受け取り
問合先　健康増進課　☎06(6904)6400

健康教育講座　もっと教えて！糖尿病　要予約

糖尿病に関するお話を医師から聞いてみませんか。
とき　9月27日㈬　午後2時～3時
ところ　保健福祉センター
講師　日高亮子（門真市医師会）
対象　市在住の人
費用　無料

めざせ適塩！～あなたの味付け大丈夫？～歯の健康って？　要予約

とき　9月22日㈮　午前10時～正午
ところ　保健福祉センター
対象　市在住の64歳以下の人
講師　栄養士、歯科衛生士
費用　無料
※1歳～未就学児の一時保育あり。4人まで
※肌年齢やベジチェックなどの無料健康測定会あり
申込方法　9月1日㈮～19日㈫に電話
申込方法　9月1日㈮～22日㈮に電話
申込・問合先　健康増進課　☎06(6904)6500

愛の献血

とき　9月15日㈮　午後2時～4時30分
ところ　泉町浄水場駐車場
問合先　門真市社会福祉協議会　☎06(6902)6453

9月24日㈰～30日㈯は「結核予防週間」

結核は早期発見により入院せずに薬で治療できます。早期発見のため年に1回、胸のエックス線検査を受けましょう。
問合先　守口保健所地域保健課　☎06(6993)3133

守口保健所　各種検査など

◆HIV検査（匿名可）
とき　第2・第4月曜日　午前10時～11時
費用　無料
※有料の場合あり
※梅毒・クラミジアの同時検査可
問合先　地域保健課　☎06(6993)3133

◆こころの健康相談　要予約
とき　平日　午前9時～午後5時45分
費用　無料
問合先　地域保健課　☎06(6993)3133

◆水質検査、検便検査
とき　火曜日（月2回）　午前9時30分～11時30分
費用　有料
※検査容器は保健所で用意
※詳しくは問い合わせ
問合先　衛生課　☎06(6993)3134

マイナンバー

マイナンバーカード申請サポート

申請書の記入補助や無料の写真撮影を行い、ポストに投函すれば完了となるところまでサポートします。
とき　6年3月31日㈰まで　午前9時～午後5時30分
※所要時間は約15分
ところ　市役所別館1階
対象　市に住民登録がある人
持ち物　本人確認書類
※QRコード付き交付申請書や通知カードを持参すればスムーズに手続き可

◆出張申請サポート
とき（9月）・ところ
○7日㈭・26日㈫：保健福祉センター
○10日㈰・17日㈰・23日㈷…南部市民センター
○24日㈰・29日㈮…市立公民館
※時間はいずれも午前10時～午後5時

マイナンバーカードの受け取り

マイナポイントの申込期限直前は窓口が混雑する場合があります。
受け取り案内の通知書（ハガキ）が届いたら、申請者本人が市民課までお越しください。
持ち物　ハガキ、通知カード、住民基本台帳カード、本人確認書類など
本人確認書類
①または②
①顔写真付き公的証明書…1点
②氏名・生年月日または氏名・住所が記載の顔写真なしの書類…2点
※代理人が受け取る場合、そのほかの条件や書類が必要
※時間外・日曜相談窓口あり。詳しくは右下表参照
※詳しくは市ホームページ参照
問合先　市民課　☎06(6902)5821

マイナポイントの申し込みはお済みですか

選択したキャッシュレス決済サービスで使えるポイントが最大2万円分もらえます。
対象
5年2月末までにマイナンバーカードを申請した人
マイナポイントの申込期限
9月30日㈯
※一部の決済サービスは申込期限を早める場合あり
内容
○マイナンバーカードの新規取得者などに最大5000円相当のポイント付与
※選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたは買い物した金額の25%
○健康保険証として利用登録をした人に7500円相当のポイント付与
○公金受取口座の登録をした人に7500円相当のポイント付与
問合先　マイナンバー総合フリーダイヤル　☎0120(95)0178

◆ポイント申し込みには手続きが必要
市役所別館1階のマイナポイント専用ブースで申込手続きを支援しています。
とき　9月29日㈮までの平日　午前9時～午後5時30分
持ち物
○マイナンバーカード
※4桁の暗証番号が必要
○キャッシュレス決済事業者が定める決済サービスIDとセキュリティコード
○公金受取口座の登録を希望する人は口座番号が分かる通帳など
※システムメンテナンス中は手続支援を中止する場合あり
問合先　ICT推進課（専用ブース）　☎06(6902)5785

寄附・寄贈

◆Daigasグループ小さな灯運動様
障がい福祉事業推進のため、マイク・スピーカーシステムほか3物品をご寄贈いただき、感謝いたします。

◆㈱ダイエー様
本市の環境保全事業のためご寄附いただき、感謝いたします。

◆明治安田生命保険相互会社大阪東支社門真営業所様
本市の万博関連イベント実施にあたり、お菓子を寄贈いただき、感謝いたします。

コストコホールセールジャパン㈱と「災害時における物資調達に関する協定」を締結

締結日　8月23日
この協定により、地震や風水害などの大規模災害が発生した場合、または発生するおそれがある場合にコストコホールセールジャパン㈱の協力を得て、調達可能な日用品や衛生用品などの供給を受けることができます。
問合先　危機管理課　☎06(6902)5812

左から、宮本市長、ケン・テリオコストコ日本支社長

市役所の時間外・日曜相談窓口（9月）

相談内容	とき	持ち物・業務内容・問合先など
マイナンバー	10日㈰・24日㈰ 午前9時～正午 15日㈮ 午後5時30分～7時	**業務内容**　マイナンバーカードの交付・再交付、電子証明書の発行・更新、暗証番号の再設定・ロック解除、マイナンバーに関する相談 ※混雑時には待ち時間が発生することがあります。予めご了承ください **相談・問合先**　市民課　☎06(6902)5821
国民年金	24日㈰ 午前9時～正午	**持ち物**　基礎年金番号通知書またはマイナンバーカードなど ※離職した人、代理人の申請時は別途必要書類あり **問合先**　市民課　☎06(6902)6005
市税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料納付	24日㈰ 午前10時～午後3時 ※10月以降、時間を午前9時～正午へ変更予定	**持ち物**　運転免許証など本人確認ができる物 **相談・問合先**　収納課　☎06(6902)5935

子育て

サンデーママパパ教室　要予約

これから迎える出産や育児について学びませんか。
とき　9月10日㈰　午前9時50分～11時40分
ところ　保健福祉センター
内容　もく浴実習、パパの妊婦疑似体験、「ママとパパの子育て」の話など
対象　妊婦とその家族
※1人での参加可
申込方法　9月1日㈮～6日㈬に電話または インターネット予約システム「アイテル」から申し込み
※「アイテル」のQRコードは「各種検診（集団検診）」参照
申込・問合先　健康増進課　☎06(6904)6500

教育

6年度から市立小学校で使用する教科書を決定

教科・発行者・書名
○国語…東京書籍、新しい国語
○書写・東京書籍、新しい書写
○社会…東京書籍、新しい社会
○地図…帝国書院、小学生の地図帳
○算数…啓林館、わくわく算数
○理科…啓林館、わくわく理科
○生活…光村図書、せいかつたんけんたい
○音楽…教育芸術社、小学生の音楽
○図画工作…日本文教、図画工作
○家庭…開隆堂、わたしたちの家庭科
○保健…光文書院、小学保健
○英語…東京書籍、NEW HORIZON
○道徳…東京書籍、新しい道徳
※市立中学校は6年度も今年度と同じ教科書を使用
問合先　教育センター　☎072(887)6715

市立小学校の就学時健康診断

6年4月に市立小学校へ入学予定の児童を対象に実施します。対象児童には10月中旬～下旬に通知書を送付します。届かない場合はご連絡ください。
とき・ところ　下表参照
科目　内科、歯科、視力など
持ち物　就学時健康診断予診票、就学時健康診断票（事前に記入）、母子健康手帳
問合先　教育総務課　☎06(6902)6413

就学予定小学校	とき	ところ
大和田・門真みらい	10月30日㈪	保健福祉センター
門真・速見	10月31日㈫	保健福祉センター
古川橋・上野口・北巣本	11月6日㈪	保健福祉センター
五月田・水桜（脇田・砂子）	11月20日㈪	保健福祉センター
二島・沖	11月21日㈫	市民プラザ
四宮・東	11月29日㈬	市民プラザ

※健診は午後2時から。受付は午後1時45分～3時

なかよし・ひよこNEWS

対象　市在住の3歳以下の子どもと保護者
費用　無料
申込方法
○なかよし広場…平日午前9時30分～午後5時に電話
※随時受付
○ひよこる～む…平日午前9時～午後4時に電話
※各開催日の2週間前から受付

なかよし広場（市民プラザ）	
とき（9月）	内容
1日㈮ 5日㈫ 7日㈭ 12日㈫ 14日㈭ 27日㈬	親子で遊ぼう
13日㈬	誕生会
15日㈮	ベビーマッサージ＆ヨガ
28日㈬	親子でEnglish

ひよこる～む（保健福祉センター3階）	
とき（9月）	内容・対象
1日㈮	1歳以上のつどい 1歳～未就学児
7日㈭	あかちゃんのつどい（のびのび） 0～5カ月の赤ちゃん
11日㈪	あかちゃんのつどい（すくすく） 6～8カ月の赤ちゃん
14日㈭	2歳のつどい 満2歳の子ども
20日㈭	あかちゃんのつどい（ぐんぐん） 9～11カ月の赤ちゃん
21日㈭	1歳のつどい 満1歳の子ども
26日㈫	お誕生日会

※詳しくはすくすくひよこナビで検索または問い合わせ

申込・問合先
なかよし広場　☎072(887)6621
ひよこる～む　☎06(6904)8601

ちびっこあつまれ

～一緒に遊びましょう～

「すくすくひよこナビ」にイベントのお知らせやあおぞら保育ニュースを掲載しています。

◆あおぞら保育

とき（9月）	ところ
①13日㈫	保健福祉センター
②21日㈭	なかよし広場

※時間は午前10時30分～11時30分
申込方法　①事前申込不要、②なかよし広場へ電話

◆いっしょにあそぼう！

とき（9月）	ところ
26日㈫午前10時30分～11時	女性サポートステーションWESS

申込方法　上野口保育園へ電話

◆ひまわりクラブ

とき（9月）	ところ	内容
4日㈪ ※雨天中止	大和田幼稚園（大橋町5-21）	園庭開放
15日㈮・25日㈪		運動遊び、ダンス・かけっこ、親子ふれあい遊び

※時間は午前10時30分～11時30分。事前申込不要

◆あそびのひろば

とき（9月）	ところ
①平日午前10時30分～正午、午後1時30分～3時	砂子みなみこども園
②9日㈯・30日㈯ 午前10時～11時30分 ※雨天決行	上野口保育園

申込方法　①雨天時のみ砂子みなみこども園へ電話、②事前申込不要

◆子育て相談は各園で受付中
とき　月～土曜日　※時間など詳しくは各園へ問い合わせ

問合先
砂子みなみこども園　☎072(882)0668
上野口保育園　☎072(882)0372
大和田幼稚園　☎072(883)3325
なかよし広場　☎072(887)6621

健診などのあんない（10月）

内容		とき・ところ・受付時間
4カ月児健康診査 対象　5年6月生まれ 個別に通知		23日㈪…保健福祉センター 24日㈫…市民プラザ ※時間は午後1時～2時30分
1歳6カ月児健康診査 対象　①4年3月1日～3月20日生まれ ②4年3月21日～4月10日生まれ 個別に通知		①3日㈫…保健福祉センター ②17日㈫…保健福祉センター ※時間は午後1時～2時30分
2歳6カ月児歯科健康診査 対象　3年3月生まれ 個別に通知		10日㈫…保健福祉センター ※時間は午後1時15分～2時45分
3歳6カ月児健康診査 対象　2年4月生まれ 個別に通知		5日㈫…保健福祉センター ※時間は午後0時45分～2時30分
ゆうゆう・にこにこ・すくすく健診 ※予約制		午後1時～2時30分 保健福祉センター
離乳食講習会 ※予約制		20日㈮午後1時30分～3時 保健福祉センター
健康相談（無料） ※予約制	月・金曜日の相談 ※相談員は市保健師	保健福祉センター ※時間は午後1時～3時。平日のみ
	日曜日、祝日の相談 ※相談員は市医師会医師	保健福祉センター診療所 ※時間は午後2時～4時
栄養相談 ※相談員は市栄養士。予約制		保健福祉センター

★乳幼児健診は不要不急の外出ではありません。体調のよい人は、予定通りに受診しましょう。
★子どもの発育・発達や育児などでの心配ごとは、健康増進課までお気軽にご連絡ください。

申込・問合先　健康増進課　☎06(6904)6500
※妊産婦・乳幼児健康相談は9月で終了

各種検診（集団検診）

対象年齢の基準は 年度末年齢 になりました　※予約制。予約受付中のため、希望日に予約できない場合あり

検診名・対象	とき・ところ	内容		費用
子宮がん検診 （20歳以上で偶数年齢の女性）	10月6日㈮、11月9日㈭保健福祉センター 11月21日㈫市民プラザ ※受付は午後1時～2時45分 ※10月6日㈮、11月9日㈭は一時保育あり	問診、視診、細胞診（頸部のみ）、内診	※無料健康測定会（脳年齢や肌年齢、野菜摂取レベルなどを測定。10月20日㈮は実施なし）	頸部のみ500円
乳がん検診 （40歳以上で偶数年齢の女性）	9月11日㈪、10月13日㈮保健福祉センター 10月20日㈮市民プラザ ※受付は午前9時40分～11時20分、午後0時45分～2時20分	問診、マンモグラフィ ※視触診は廃止		○40歳～49歳（2方向撮影）…1500円 ○50歳以上（1方向撮影）…1200円
胃がん（バリウム） （50歳以上の人） ※内視鏡による胃がん検診を前年度に受診した人は対象外 大腸がん検診 （40歳以上の人）	○女性…9月15日㈮、保健福祉センター ○男性…9月5日㈫、11月7日㈫、保健福祉センター ※胃がん検診の受付は午前9時～11時 ※大腸がん検診のみの受付は午前10時30分～11時30分	○胃…問診、バリウム服用レントゲン撮影 ○大腸…問診、便潜血検査		○胃…800円 ○大腸…300円
結核検診 （15歳～39歳の人）	特定健診と同日開催 ○9月26日㈫・27日㈬午前9時20分…保健福祉センター ※予約締切は9月14日㈭	問診、レントゲン間接撮影		○肺・結核…100円 ※喀痰（かくたん）細胞診は必要な人に実施。300円
肺がん検診 （40歳以上の人）	○10月20日㈮午前10時～11時…市民プラザ ※予約締切は10月4日㈬			
骨粗しょう症検診 （15歳以上の人）	○10月4日㈬午前・午後…市民プラザ ○11月20日㈪午前・午後、6年2月9日㈮午前…保健福祉センター ※受付は午前9時45分～11時15分、午後1時30分～3時	問診、超音波による骨強度測定 ※希望者のみ保健指導・栄養相談・運動実技を実施		500円

◆個別および集団での各種がん検診を受診する人で、検診日当日に次のいずれかを満たす人は検診費用を免除
①70歳以上の人②市民税非課税世帯の人（世帯全員が非課税）③生活保護受給者
※②③は、予約時に申し出。②は健康増進課で税情報を確認するため同意書に記入が必要。③は受診時に生活保護証明書が必要

※がん検診無料クーポン券は5月末に送付。有効期限は6年3月31日㈰
予約方法　電話または直接
※子宮がん・乳がん検診、11月7日㈫以降実施の胃がん・大腸がん検診のみインターネット予約システム「アイテル」からも予約可。詳しくは「保健事業のご案内」参照
予約・問合先　健康増進課　☎06(6904)6500
アイテルはこちら