健康

Let's アンチエイジング 自宅でできる簡単ピラティス

初心者大歓迎です。要予約

とき　5月22日(水)
　午前10時～正午
ところ　保健福祉センター
対象　市在住で64歳までの人
講師　運動指導士
※1歳～未就学児の保育あり。4人まで
申込方法
　5月1日(水)～17日(金)に電話
申込・問合先　健康増進課
☎06(6904)6500

5月は「ギャンブル等依存症問題啓発月間」

自身や周りの人でギャンブルなどをやめたくてもやめられないと悩んでいる人はいませんか。本人や家族だけで抱え込まず、まずは相談ください。

相談窓口
○大阪府こころの健康総合センター…平日午前9時～午後5時45分、第2・第4土曜日午前9時～午後5時30分
☎06(6691)2818
○守口保健所…平日午前9時～午後5時45分
☎06(6993)3133
○大阪依存症ほっとラインSNS相談…水・土・日曜日午後5時30分～10時30分
※府LINE公式アカウントの友だち登録が必要
問合先　府地域保健課
☎06(6944)7524

詳しくはこちら

愛の献血

とき　5月15日(水)
　午前10時～午後4時30分
ところ　市役所別館前芝生広場
問合先　門真市社会福祉協議会
☎06(6902)6453

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　要問合
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
問合先　衛生課
☎06(6993)3134

消防

セルフ式ガソリンスタンド給油時の注意点

ガソリンや軽油は危険物です。取り扱うためにはさまざまな規制をクリアする必要があります。危険物を取り扱う認識を持ち、安全な給油を心掛けましょう。
○エンジンを停止
○火気厳禁
○静電気除去シートに触れる
○給油が止まれば、それ以上の給油はしないなど
問合先　消防本部予防課
☎06(6906)1302

熱中症にご注意

熱中症の救急搬送件数は年々増加しています。
梅雨明け前後やお盆明けなどは特に注意が必要で、救急搬送が増える時期です。屋内での熱中症も少なくありません。
　エアコンや扇風機を有効に活用し、換気を行い、こまめな水分補給を心がけましょう。
問合先　消防本部警備課
☎06(6905)1305

風水害の被害を防ぎましょう

局地的な集中豪雨や台風で、毎年多くの人が被害を受けています。被害を最小限に抑えるため、家庭でできる風水害対策をしましょう。
○家の周りに風で飛ばされやすい物がないか確認
○停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオを準備
○断水に備えて飲料水を確保
○避難に備えて貴重品などの非常持ち出し品を準備
○家族で避難場所と避難コースを確認
問合先　門真消防署
☎06(6905)0119

子育て

ぴよぴよクラブ

とき　5月24日(金)
　午前10時～11時45分
ところ　保健福祉センター
内容　親子ふれあい遊び、わらべ歌ベビーマッサージ、栄養士による離乳食の話など
対象　0歳の赤ちゃんと保護者
※第一子を優先
定員　15組
費用　無料
※お土産あり
主催　門真市民生委員児童委員協議会、主任児童委員
申込・問合先
うちこしこども園・三見
☎072(887)1588

ママパパ教室　要予約

妊娠中の生活やお風呂の入れ方などの育児について学びませんか。

◆平日コース
とき　5月15日(水)午前10時から
※申込は前日まで
内容　もぐ浴実習、母乳・栄養・歯の話など
◆日曜日コース
とき　6月9日(日)
　午前9時50分から
内容　もぐ浴実習、パパの妊婦体験、ママとパパの子育ての話など
申込期間
　5月30日(木)～6月5日(水)
◆共通
ところ　保健福祉センター
対象　妊婦とその家族
※1人での参加も可。付き添いは1人まで
持ち物
　母子健康手帳、飲料など
申込方法　電話または「アイテルから予約
※アイテルは「各種集団検診」参照
申込・問合先　健康増進課
☎06(6904)6500

4月に配付した「保健事業のご案内」に誤りがありました

4か月児健診の日程に誤りがありました。正しくは次のとおりです。

誤

4か月児健診	会場
	令和5年
	令和6年

正

4か月児健診	会場
	令和6年
	令和7年

防災

全国瞬時警報システム（Jアラート）全国一斉情報伝達試験

当日は市内50カ所のスピーカーから一斉に音声が流れます。災害時などの情報伝達体制に万全を期すための訓練ですので、ご理解ご協力をお願いします。
とき　5月22日(水)午前11時
問合先　危機管理課
☎06(6902)5812

消費生活

5月は「消費者月間」デジタル時代に求められる消費者力

デジタル化が急速に進展している中、消費者を取り巻く取り引きやサービス、コミュニケーションが急速に変化し、利便性が増す一方、リスクも多様化しています。安全・安心で豊かな消費生活を送るために、デジタルサービスの仕組みやリスクへの理解、情報に対する批判的思考力、情報を収集・発信する消費者力をアップデートし続け、気づく・断る・相談するという基礎的な消費者力も高めましょう。

通信販売の注意点

相談　SNSから定期縛りなし初回数百円の商品を申し込んだところ商品が複数個届き、数万円を請求された。原因は注文完了直後に表示されたクーポンの利用を選択したことで定期購入に変更され、複数個発注したことになっていました。
対策　通信販売では注文確定前に購入回数や支払い総額など各契約事項の確認画面が表示されます。クーポン表示前とクーポン利用後の最終確認画面が同じと思い、クーポン利用後の最終確認画面を確認せずに同意すると変更された契約内容が確定してしまいます。通信販売を利用する際は最終確認画面を必ず確認しましょう。
問合先　消費生活センター
☎06(6902)7249

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（5月）	ところ
①9日(木)	保健福祉センター
②21日(火)	なかよし広場

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

◆いっしょにあそぼう！

とき（5月）	ところ
28日(火) 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

◆あそびのひろば

とき（5月）	ところ
①平日午前10時～正午 午後1時30分～3時	砂子みなみこども園
②2日(木)・11日(土)・13日(月)・14日(火)・16日(木)・20日(月)・22日(水)・25日(土)・29日(水)・30日(木)・31日(金) 午前10時～11時30分	上野口保育園

※①雨天時は予約制。②は事前申込不要、土曜日のみ雨天決行

◆いちごクラブ

とき（5月）	ところ	内容
10日(金)	大和田幼稚園	入会式
17日(金)		親子ふれあい遊び
27日(月)		園庭開放 ※雨天時は中止

※時間は午前10時30分～11時30分。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

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（5月）	内容
1日(水) 8日(水) 15日(水) 17日(金) 22日(水) 27日(月) 28日(火) 29日(水)	親子で遊ぼう
9日(木)	誕生会
23日(木)	親子でEnglish

ひよこる～む（保健福祉センター3階）	
とき（5月）	内容・対象
1日(水)	1歳以上のつどい
9日(木)	あかちゃんのつどい（のびのび）0～5カ月の赤ちゃん
13日(月)	2歳のつどい
16日(木)	あかちゃんのつどい（すくすく）6～8カ月の赤ちゃん
24日(金)	あかちゃんのつどい（ぐんぐん）9～11カ月の赤ちゃん
27日(月)	お誕生日会
29日(水)	1歳のつどい

※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

子どもLOBBY キャリア教育イベント

申込方法　各開催日の2週間前までに専用申込フォームから申し込み。申込多数の場合は抽選
ところ　イズミヤ門真店3階
問合先　こども政策課
☎06(6902)6095

申し込みフォームはこちらから

とき（6月）		講師	内容	対象
9日(日)	午後1時～2時30分	大塚製薬㈱	ポカリスエットについて学ぼう	小学1～6年生
16日(日)	午後2時～3時30分	㈱海洋堂	フィギュア塗装体験～オンリーワンのフィギュアを作ろう～	小学1～中学3年生
23日(日)	午後2時～3時	枚方信用金庫	ひらしんキッズ・マネースクール	小学1～4年生
30日(日)	午前10時～正午	なるなるグループ	ラジねえのラジオ体操講座&デイサービスリハビリ体験	小学1～中学3年生

健診などのあんない（6月）

内容		とき・ところ・受付時間
4か月児健康診査 対象　6年2月生まれ 個別に通知		○24日(月)…保健福祉センター ○25日(火)…市民プラザ ※時間は午後1時～2時30分
1歳6か月児健康診査 対象　4年11月生まれ 個別に通知		27日(木)、保健福祉センター ※時間は午後1時～2時30分
2歳6か月児歯科健康診査 対象　3年11月生まれ 個別に通知		11日(火)、保健福祉センター ※時間は午後1時～2時45分
3歳6か月児健康診査 対象　2年12月生まれ 個別に通知		6日(木)、保健福祉センター ※時間は午後0時45分～2時45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		21日(金)午後1時30分～3時 ※受付は午後1時から 保健福祉センター
健康相談 ※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
	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 ※休日診療。時間は午後2時～4時
栄養相談 ※予約制。相談員は市栄養士		保健福祉センター

★日時など都合の悪い人はご連絡ください
★子どもの発育・発達や育児などの心配ごとがあれば、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

6月3日(月)から 特定健診（集団）の予約開始

40歳～74歳の門真市国民健康保険に加入している皆さんへ

4月1日現在の国民健康保険加入者で特定健診対象者へ5月下旬に受診券を送付します。
特定健診を受診し、おおさか健活マイレージ「アスマイル」に登録すると、電子マネーなどと交換できるポイントがもらえます。
※詳しくは受診券に同封のパンフレット参照
※4月2日以降の国保加入者で受診を希望する人は健康保険課へ問い合わせ
※個別健診は特定健診取扱医療機関へ電話
※集団健診との重複受診不可
※個別健診は6月1日(土)から受診可

対象　健診当日、市国民健康保険に加入する40歳～74歳の人（昭和25年4月1日～昭和60年3月31日生）
※今年度中に75歳になる人は表2参照
費用　無料
※健診日当日、国保の資格を喪失している人は受診不可。受診した場合、費用を全額自己負担
健診の持ち物　受診券（水色、A4サイズ）、大阪府国民健康保険被保険者証
※受診券は健康保険課で再発行可。事前申請が必要
◆肺がん検診・結核検診（胸部レントゲン検査）を同日実施
※詳しくは「各種集団検診（集団検診）」参照

集団健診の予約
6月3日(月)～7年2月26日(水)までコールセンターへ電話またはアイテルから予約
※各予約締切日のみ午後7時まで
※アイテルは「各種集団検診」参照
予約先　コールセンター
☎0120(489)789
※平日午前9時～午後7時
※㈱両備システムズへ業務委託
問合先
【特定健診】
健康保険課
☎06(6902)5989
※市国民健康保険以外の人は各加入保険者へ問い合わせ
【肺がん検診・結核検診】
健康増進課
☎06(6904)6500

◆表1　特定健診（集団）

とき（午前）	ところ	受付時間（30分ごと）	予約締切日
6月18日(火)	保健福祉センター	午前9時30分～午後0時30分	6月7日(金)
6月19日(水)		午前9時30分～午前11時30分	
6月25日(火)	市民プラザ	午前9時30分～午後0時30分	6月14日(金)
6月26日(水)		午前9時30分～午前11時30分	
7月31日(水)	保健福祉センター		7月22日(月)
9月17日(火)			9月5日(木)
9月18日(水)			
10月30日(水)	市民プラザ		10月9日(水)
11月15日(金)	保健福祉センター		11月6日(水)
11月17日(日) ※肺がん・結核検診は実施なし	南部市民センター	午前10時～正午	
12月2日(月)	市民プラザ	午前9時30分～午前11時30分	11月11日(月)
12月3日(火)	保健福祉センター		11月22日(金)
7年3月7日(金)			2月26日(水)
7年3月9日(日) ※肺がん・結核検診は実施なし	南部市民センター	午前10時～正午	

※10月30日(水)、12月2日(月)午前9時30分～11時は乳がん検診も受診可
※肺がん検診・結核検診のみを受診する場合、保健福祉センターは午前9時20分、市民プラザは午前10時～11時での30分毎
※保健福祉センターの駐車場は有料、駐車場料金の減免なし

◆表2　今年度中に75歳になる人

昭和24年4月1日～6月1日生まれ	特定健診の受診券の発行はなし。後期高齢者医療健診を利用
昭和24年6月2日～6月30日生まれ	希望者には受診券を発行 ※有効期限は誕生日前日。はがきで本人にも通知
昭和24年7月1日～昭和25年3月31日生まれ	5月下旬に受診券を送付 ※有効期限は誕生日前日

※誕生月の翌月上旬に大阪府後期高齢者医療広域連合から後期高齢者医療健診の受診券を送付
※門真市国民健康保険の特定健診を受けた場合、6年度中に後期高齢者医療健診の受診券が届いても受診不可

各種集団検診

「保健事業のご案内」の注意事項を確認の上、予約

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）	7月11日(木) 保健福祉センター ※受付は午後1時～2時45分	問診、視診、細胞診（頸部のみ）、内診	無料測定会 ※脳年齢や肌年齢、野菜摂取レベルなどを測定	500円
乳がん検診 （40歳以上で偶数年齢の女性）	6月17日(月) 保健福祉センター ※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		○40歳～49歳（2方向撮影）…1500円 ○50歳以上（1方向撮影）…1200円
胃がん検診 （バリウム検査） （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12日(木) ○男性…10月1日(火) 保健福祉センター ※胃がんの受付は午前9時～11時 ※大腸がんのみの受付は午前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） 肺がん検診 （40歳以上の人）	特定健診と同日開催 ※予約開始は6月3日(月)	問診、レントゲン間接撮影		100円 ※喀痰細胞診は必要な人に実施。300円

◆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費用免除
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
※②は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月末に送付予定。有効期限は7年3月31日(月)
※予約方法　電話または直接。胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がんはインターネット予約システム「アイテル」からも予約可
問合先　健康増進課　☎06(6904)6500

アイテルはこちら

5月10日(金)振り込み　児童扶養手当5月期（3・4月）分　こども政策課　☎06(6902)6186