

1月のお知らせ

詳しい内容は市HPをご覧ください。各連絡先に問い合わせ
てください。電話番号はお間違いのないよう、ご注意ください。



健康・福祉

健康に関する総合相談窓口

月曜～金曜日(祝・休日を除く) 9時～17時
保健師、助産師、歯科衛生士、栄養士などが相談を受けます

〈成人〉健康政策課(保健所内・中桜塚)☎6858-2292
〈妊娠・出産・子育て〉中部母子保健係(岡上の町)☎6858-2293

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、変更
になる場合があります。

イベントなどに参加する
ときは、検温やマスク着用
などの感染対策にご協力く
ださい。

最新情報は、市HPをご
覧ください。



未就学児に関わ
る制度や催しに、
このマークをつけています

妊婦・産婦

母子健康手帳・ 妊産婦健康診査受診券 の交付	所 中部(岡上の町)・庄内(島江町)・千里(新千里東町)の各保健センター 内 手帳・受診券の交付、母 子保健サービスの説明、妊婦相談ほか 他 市外から転入し、豊中市の受診券と交換していない場合は 中部母子保健係に問い合わせ 問 同係 ☎6858-2293 ※交付時に個人番号(マイナンバー)の記入と本人確認書類の提示が必要です
ぶれまま&育児ママ 相談室	時 所 2月2日(火)中部保健センター(岡上の町)、2月16日(火)千里保健センター(新千里東町)、2月18 日(木)庄内保健センター(島江町)。いずれも9時30分～15時 内 助産師による妊婦や授乳中の母と子 の個別相談(乳腺炎は除く) 問 各10人 申 電話で中部 ☎6858-2804・千里 ☎6873-2721・庄内 ☎ 6332-8555の各母子保健係。先着順
マタニティークラス	時 2月9日(火)13時30分～15時30分 所 庄内保健センター(島江町) 内 妊娠中の食事や歯、妊娠中に 知っておきたい産後の話 問 20人 申 電話で中部母子保健係 ☎6858-2804。先着順

乳幼児に関する教室・相談・健康診査

離乳食講習会	ごっくんクラス	時 所 2月1日(月)千里保健センター(新千里東町)、2月17日(火)中部保健 センター(岡上の町)。いずれも13時15分～ 問 生後4カ月・5カ月ご ろの子どもと保護者、各20人	申 1月20日(水)9時30分から電話で中部母子保健係 ☎ 6858-2804。先着順
	かみかみクラス	時 所 2月2日(火)千里保健センター(新千里東町)、2月16日(火)中部保健 センター(岡上の町)。いずれも13時15分～ 問 生後8カ月・9カ月ご ろの子どもと保護者、各20人	
すくすく よい歯の教室		時 所 2月16日(火)庄内保健センター(島江町)、2月19日(金)千里保健セン ター(新千里東町)、2月22日(月)中部保健センター(岡上の町)。いずれも 13時30分～ 内 歯科衛生士による乳児の個別相談と保護者の虫歯菌テ スト 問 生後8カ月～1歳6カ月ごろの子どもと保護者、各20組	
子どもアレルギー 専門相談(初回優先)		時 2月4日(木)13時20分～15時40分 所 中部保健センター(岡上の町) 内 医師による診察、看護師・ 栄養士による個別相談(10分程度) 問 湿疹やアトピー性皮膚炎、食物アレルギー、長引く咳やぜんそ くなどで困っている15歳未満の子どもと保護者、8組 申 1月7日(木)9時30分から電話で中部母子 保健係 ☎6858-2804。先着順	
産婦・新生児・低体重児 訪問指導		内 乳房の手当てや母乳の与え方、赤ちゃんの発育などについて、保健師・助産師が家庭訪問し個別相 談 問 生後28日以内(過ぎてても可)の新生児と産婦 申 母子健康手帳の「産婦・新生児訪問依頼票兼低 体重児連絡票」を中部 ☎6858-2293・庄内 ☎6332-8555・千里 ☎6873-2721の各母子保健係へ郵 送。電話可	
乳幼児健康診査		内 4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳6カ月児健診 問 対象者には日程などを個別に送付 他 健 診未受診の人には、保健師が家庭訪問を行う場合あり 問 中部母子保健係 ☎6858-2804	

☺子どもの定期予防接種（一覧表は偶数月に掲載）

詳しくは、予防接種手帳（出生届受付の約1カ月後に郵送）や母子健康手帳、市HPを確認してください。市HPに記載の医療機関で予約の上、接種してください。なお、ロタ・B型肝炎・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチンは、生後2カ月からが望ましい接種年齢です。
定期予防接種の受け方（年齢・回数・間隔）が異なると、任意接種（有料）になるので注意してください。市外から転入し豊中市の予診票を持っていない人、特別な事情により市外で予防接種を希望する人（要事前申請）、予防接種についての相談は、保健予防課 ☎6152-7329に連絡してください。

>>>成人健診

令和2年4月～令和3年3月の間で1回受診してください。自覚症状がある場合は、早めに医療機関を受診してください。

【集団健診】令和3年3月まで肺がん検診を除く集団健診の新規受け付けは休止しています

【個別健診】各取扱医療機関（一覧は市HPで閲覧可）に直接申し込み

▶受診時に必要な書類＝受診券、受診票（はがき）、健康保険証か後期高齢者医療保険証。市民健康診査、各がん検診は受診票のみ持参

▶市民税非課税世帯や生活保護受給世帯、中国残留邦人等支援給付対象の人は無料になる制度があります（要申し込み）

問 健康政策課 ☎6858-2291

健診名		内容・対象・費用ほか
特定健康診査 ★		☑問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、医師の診断により貧血・心電図・眼底検査 ☑国民健康保険に加入している40歳～74歳の人
市民健康診査 ★		☑上記の特定健康診査を参照 ☑事業所などで健診を受ける機会のない30歳～39歳の人（障害者手帳を持つ15歳以上の人）、40歳以上の生活保護受給者
後期高齢者医療健康診査 ★		☑上記の特定健康診査を参照 ☑後期高齢者医療保険に加入している人
大腸がん検診	★と同時に受診	☑問診、便潜血反応検査2日法 ☑40歳以上の人
前立腺がん検診		☑血液検査(PSA検査) ☑50歳以上の男性 ¥500円
肝炎ウイルス検査		☑血液検査 ☑B型・C型肝炎検査を過去に受診したことのない20歳以上の人
乳がん検診		☑問診、触診、マンモグラフィー ☑30歳以上の西暦で偶数年生まれの女性(令和元年度に未受診の人も可) ¥500円 他受診不可の人は次のとおり。▶妊娠中(可能性のある人も)▶授乳中▶卒乳後6カ月以内▶しこりや乳頭からの分泌(赤色)がある▶豊胸手術や脂肪注入をしている▶ペースメーカーを装着している▶乳腺外科で治療中や経過観察中
胃がん検診(選択制) ①胃エックス線検査 ②胃内視鏡検査		☑問診、①胃部エックス線撮影②胃カメラ検査 ☑50歳以上の西暦で偶数年生まれの人(令和元年度に未受診の人も可) ¥①800円②1,000円 他②は抗血栓薬服用中の人など既往症によっては受診不可
子宮がん検診		☑子宮 ^{けい} 頸部細胞診(医師の判断により体部検診も可) ☑20歳以上の西暦で偶数年生まれの女性(令和元年度に未受診の人も可) ¥頸部600円、頸・体部1,000円
歯科健康診査		☑問診、歯周病・虫歯などの検査 ☑30歳～74歳の人、75歳以上の生活保護受給者 ¥200円(70歳以上の人は無料)
肺がん検診(集団検診のみ)		▶日程は健診受付専用ダイヤルに問い合わせてください 所大阪刀根山医療センター(刀根山) ☑胸部エックス線撮影 ☑40歳以上の人 申健診受付専用ダイヤル☎0570-00-2291(月曜～金曜日9時～17時15分)。先着順

記号の
説明

時＝日時 所＝場所 内＝内容 出＝出演・講師・指導 対＝対象・定員 ¥＝費用・参加費。明記しないものは無料
持＝持ち物 他＝その他 申＝申し込み 問＝問い合わせ 保＝保育あり（有料） 連＝連続で参加が必要 HP＝ホームページ



>>>検査・相談

HIV(エイズ)・梅毒 即日セット検査	☎ 2月2日(火)・18日(土)13時～14時。結果は15時～16時に本人へ手渡し 所 保健所(中桜塚) ☎ 各10人 ☎ 1月6日(水)9時30分から保健予防課 ☎ 6152-7316。先着順
結核の相談	☎ 医療費公費負担の申請、療養相談、日常生活について、医師や保健師などと相談 所 保健予防課(保健所内・中桜塚) ☎ 6152-7316

>>>急病電話相談 (突然の病気やけがで困ったとき)

救急安心センター おおさか	☎ 救急医療相談を相談員や看護師が医師の支援体制のもと24時間、365日対応 ▶相談電話＝携帯電話・PHS・プッシュ回線は ☎ #7119、ダイヤル回線・IP電話は ☎ 06-6582-7119
 小児救急 電話相談	▶相談時間＝19時～翌朝8時 ▶相談電話＝携帯電話・PHS・プッシュ回線は ☎ #8000、ダイヤル回線・IP電話は ☎ 06-6765-3650

※誤飲に関する相談は、大阪中毒110番 ☎ 072-727-2499 (24時間、365日対応)

>>>休日・夜間急病診療 ◎受診の際は必ず健康保険証などを持参してください

内容	受付日時	場所・連絡先
休日急病診療 (内科、小児科、歯科)	日曜日、祝・休日、年末年始(12月29日(火)～1月3日(日)) 〈午前〉9時30分～11時30分(診療は10時から) 〈午後〉13時～16時30分 ※発熱の際は事前に電話してください	医療保健センター(上野坂) ☎ 6848-1661 庄内保健センター(島江町) ☎ 6332-8558
 小児初期救急 (小児科)	月曜～金曜日(祝・休日、年末年始を除く)18時30分～翌朝6時30分(診療は19時から) 土曜日(祝・休日、年末年始を除く)14時30分～翌朝6時30分(同15時から) 日曜日、祝・休日、年末年始(12月29日(火)～1月3日(日))8時30分～翌朝6時30分(同9時から)	豊能広域こども急病センター (箕面市萱野) ☎ 072-729-1981
眼科・耳鼻咽喉科の 急病診療	月曜～金曜日(祝・休日、年末年始を除く)22時～翌朝0時30分 土曜日(祝・休日、年末年始を除く)15時～21時30分 日曜日、祝・休日、年末年始(12月30日(水)～1月4日(月))10時～21時30分	中央急病診療所(大阪市西区) ☎ 6534-0321
休日・夜間 緊急歯科診療	日曜日、祝・休日、年末年始(12月29日(火)～1月4日(月))の休日診療 時間10時～16時(受け付けは9時30分から) 夜間の診療時間(毎日)21時～翌朝3時。要事前連絡	大阪府歯科医師会館(大阪市天王寺区) ☎ 6772-8886、夜間 専用 ☎ 6774-2600
緊急歯科口腔外科診療	☎ 外傷、骨折、顔や歯肉・歯・唇・舌の重篤な炎症など ^{こうくう} 口腔の緊急 事態の応急処置 ☎ 月曜～金曜日の診療時間外、土曜・日曜日、祝 日・休日24時間対応。要事前連絡	大阪大学歯学部付属病院(吹田市山田丘) ☎ 6879-2848

上記医療機関では、けが、口腔以外の骨折、やけど、異物の飲み込みは受診できませんので、症状により以下の救急病院に相談してください

>>>救急病院

■上田病院(庄内幸町4-28-12)〈内科、外科、整形外科〉☎ 6334-0831 ■大阪脳神経外科病院(庄内宝町2-6-23)〈脳神経外科〉☎ 6333-0080 ■関西メディカル病院(新千里西町1-1-7-2)〈内科、外科、整形外科〉☎ 6836-1199 ■小西病院(曾根東町2-9-14)〈外科〉☎ 6862-1701 ■市立豊中病院(柴原町4-14-1)〈内科、外科〉☎ 6843-0101 ■千里山病院(東寺内町5-25)〈内科〉☎ 6385-2395 ■豊中緑ヶ丘病院(少路1-8-12)〈消化器内科、消化器外科〉☎ 6853-1700 ■豊中若葉会病院(東豊中町5-13-18)〈内科、整形外科〉☎ 6856-9550

※救急診療日が決まっている科目もありますので、各病院に直接問い合わせてください

※適切な医療機関が分からない場合は、府救急医療情報センター ☎ 6693-1199 (24時間、365日対応)

中部保健センター・保健所
☎6858-2293・☎6152-7307
岡上の町2-1-15・中桜塚4-11-1



庄内保健センター
☎6332-8555
島江町1-3-14-101



医療保健センター
☎6848-1661
上野坂2-6-1



千里保健センター
☎6873-2721
新千里東町1-2-2



とよなががんサロン

時 1月21日(木)13時30分～14時 所 市立豊中病院(柴原町) 内 参加者同士の交流、情報交換ほか 関 がん患者や家族、12人 申 1月4日(月)から同病院 ☎6843・0101。先着順

地域福祉活動支援センター

復興支援DAY

時 1月①22日(金)②28日(木)。10時～15時30分 所 ①北丘(新千里北町)②蛭池(蛭池中町)の各地域福祉活動支援センター 内 災害パネル展 問 各センター(①北丘 ☎6835・2110 ②蛭池 ☎6850・7001)



高次脳機能障害者 家族交流会

時 1月27日(水)13時30分～15時30分 所 中央公民館(曾根東町) 内 参加者同士の交流、情報交換ほか 対 20人 申 社会福祉協議会 ☎6848・1279。先着順

オンライン参加型 両親教室

時 1月30日(土)10時～11時30分、13時～14時30分 内 妊娠・出産による心と体の変化やパートナーができることを学ぶ 出 府助産師会 関 初めての出産を迎える妊娠28週以降の妊婦とパートナー、各12組 申 1月8日(金)～18日(月)に市HP。抽選あり 問 母子保健課 ☎6858・2293

交流・支え合いの場づくり

▼庄内会場Ⅱとよなが縁結実(庄内西町) ▼北緑丘会場ⅡUR北緑丘団地22号棟集会所(北緑丘)

申 いずれも電話で日本地域統合人材育成機構 ☎6844・5711。先着順

マスクグリップを作ろう

ありがとうの連鎖 時 所 1月①4日～29日の月曜・金曜日(11日を除く)13時30分～16時北緑丘会場 ②6日～29日の水曜・金曜日10時30分～16時庄内会場 出 ①看護師・池田美佐代さん ②看護師・北野真依子さん 対 各5人 他 マスクグリップの進呈あり 手ぶらでクラフト 時 1月8日(金)10時～12時 所 庄内会場 出 看護師・安間陽子さん 対 5人 費(材料費) 他 マスクグリップの進呈あり

ええ声出して笑って肺を鍛える予防体操

時 所 1月15日(金)10時30分～12時庄内会場、13時30分～15時北緑丘会場 出 言語聴覚士・小西健太さん 関 各5人

脳のトレーニング

時 1月20日(水)10時30分～12時 所 庄内会場 出 健康生きがい大阪認定講師・山本直弘さん 対 5人

お金も病気も予防が大切 お金の勉強会

時 1月20日(水)13時～16時 所 庄内会場 出 ファイナンシャルプランナー・平井寛さん 対 5人

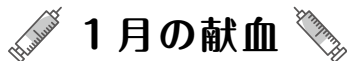
ハープをさわってみよう

指先の刺激と音色の美しさを体験 時 1月22日(金)11時30分～14時30分 所 庄内会場 出 薬剤師・みわともこさん 対 5人

服のリメイクをみんなで考えてみよう

時 1月30日(土)13時～16時 所 庄内会場 出 看護師・久保敏子さん 対 5人

1月の献血



輸血用血液の安全性向上のため、本人確認ができるものの提示をお願いする場合があります。成分献血は実施していません。 問 市献血推進協議会(社会福祉協議会内・岡上の町) ☎6841-7335
▶ 阪急曾根駅前 = 16日(土)
▶ 千里阪急西側(新千里東町) = 23日(土)
いずれも10時～16時30分



高 齢 者

ぬくもりサロンとよなか

時所 下表参照 **対** 満65歳以上、各15人
 他今年度初めて参加する人は、住所と年齢を証明できるものを持参し、申込書(緊急連絡先など)を記入。体操は動きやすい服装で来場。参加者は当日講座終了後に限り100円で会場の浴場に入浴可(ひまわりは無料) **申** 1月4日(月)～6日(水) 9時～17時に電話でシルバー人材センター ☎ 070・1350・6469。抽選あり。定員に満たない場合は各開催日の前日まで受け付け、先着順。1人1講座のみ

特殊詐欺にご注意を

市職員をかたる詐欺の被害が増えています。市職員がキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞いたりすることはありません。不審に感じたら、最寄りの警察署やくらし支援課にご相談ください。

また、市は通話内容を録音する簡易型自動録音機を無料配布する左記セミナーを実施しています。

特殊詐欺被害防止セミナー

時所 1月14日(木)10時～・27日(水)14時～
 くらしかん(北校塚)、1月21日(木)14時～
 千里公民館(新千里東町)、1月26日(火)10時～
 中央公民館(曾根東町)、1月26日(火)14時～
 庄内公民館(三和町)、1月27日(水)10時～
 蛸池公民館(蛸池中町) **内** 特殊詐

1月のぬくもりサロンとよなか
(各回要申し込み)

講座名〈講師〉	日時・場所
自力整体で筋肉を整え若返ろう 〈自力整体ナビゲーター・秋山あゆみさん〉	12日(火)14時～15時、ひまわり(稲津町)
ギター演奏を聴いたり歌ったりしよう 〈ギターデュオ・エレベーターズ・沼田翔さんほか〉	13日(水)13時30分～14時30分、幸福温泉(蛸池南町)
プロのフルーティストとギターの競演で歌を 〈ギタリスト・野口弘さんほか〉	18日(月)11時30分～12時30分、極楽温泉(服部寿町)
中高年向けバラエティヨガで楽しもう 〈バランスヨガ講師・松村千鶴子さん〉	20日(水)13時30分～14時30分、幸福温泉(蛸池南町)
自力整体で自然治癒力を高めよう 〈自力整体ナビゲーター・佐倉裕美さん〉	25日(月)11時30分～12時30分、極楽温泉(服部寿町)
マジックで楽しいひとときを過ごしませんか 〈マジック講師・長生幸弘さん〉	26日(火)14時～15時、ひまわり(稲津町)

(広告)



詐欺被害防止啓発と同録音機の配布(1世帯1個)・取り付け説明(30分) **対** 防犯機能付き電話機や留守録対応電話機を持つていない65歳以上の人がいる世帯 **申** 各開催日の2日前までに電話で同課 ☎ 858・5073

認知症サポーター養成講座
認知症を知り地域をつくる

時 1月①14日(木)②17日(日)③20日(水)。
 14時～15時30分②10時～11時30分 **所** ①野畑図書館(春日町)②シニアスクールポ

認知症高齢者 家族教室

時 2月1日(月)13時30分～15時30分 **所** くらしかん(北校塚) **内** 口腔ケア **対** 15人(本人同伴可。ボランティアが対応) **申** 1月29日(金)までに長寿安心課 ☎ 6858・2235、社会福祉協議会 ☎ 6848・1279。先着順

プラ服部天神(服部元町)③すこやかプラザ(岡上の町) **内** テキストやビデオで認知症について学ぶ **対** ①③各15人②10人 **申** 電話で①長寿安心課 ☎ 6858・2867②ケアプランセンターポプラ豊中庄内 ☎ 6151・3948③中央地域包括支援センター熊野田分室ほっと ☎ 4865・5160。いずれも先着順

地域教室

歩行補助具と車椅子の種類の種類と特徴を知り安全に使う

時1月15日(金)13時30分～15時 所かがやき(刀根山元町) 出作業療法士・髭野隆雄さん 対65歳以上、10人 申電話で柴原地域包括支援センターほつと ☎6850・3451。先着順



俳句の楽しさを見つけてみませんか

時1月19日(火)14時～15時30分 所とよなか縁結実(庄内西町) 対15人 申電話で庄内地域包括支援センター幸町分室ほつと ☎6336・0222。先着順

認知症予防教室

時1月20日(水)11時～12時 所服部介護予防センター(服部本町) 対65歳以上、15人 申電話で服部地域包括支援センターほつと ☎6865・1278。先着順

認知症予防に向けた運動 コグニサイズ

時1月21日(木)13時30分～14時30分 所豊中倶楽部自治会館(玉井町) 内頭と体を同時に使った運動 対7人 申電話で中



保険・年金・税

保険

保険料の納入済額確認書を送ります

令和2年1月から12月までに国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料を納めた人に、同書を1月下旬に送ります。

問保険資格課 ☎6858・2301



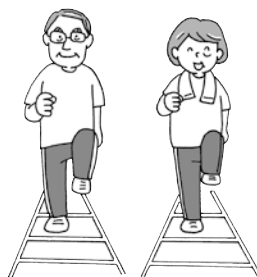
介護保険による住宅改修は事前に申請を

介護保険の要介護や要支援の認定を受け自宅で生活している人が、手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修工事を行う場合、20万円を限度に、介護保険の負担割合に応じて工事費の9割(18万円・8割(16万円)・7割(14万円)まで支給されます。市の承認が必要ですので、工事前に必ずケアマネジャー(介護支援専門員)などに相談し、市に事前に申請してください。

なお、対象は介護保険証に記載の住所の家屋に限られます。

問保険給付課 ☎6858・2295

央地域包括支援センターほつと ☎6841・9384。先着順



障害者

ひまわり地域交流事業 ひまわりひろば

時1月13日(水)14時～15時 所ひまわり(稲津町) 内和楽器演奏ユニット・蓮風による太鼓や津軽三味線の演奏 対30人

人間ドック・脳ドックの登録医療機関を募集します

市国民健康保険の被保険者を対象に、市が費用の7割分(上限額あり)を助成する人間ドック、脳ドック検診の実施機関として、登録を希望する医療機関の募集

▼登録期間 11月4月～令和4年3月 対人問ドック、脳ドック検診を行っている医療機関 問保険給付課 ☎6858・2768

国民年金

20歳になったら国民年金

日本に住む20歳から60歳未満の全ての人、年金に加入し保険料を納めなければなりません。20歳になった人で国民年金に加入しなければならぬ人には、日本年金機構から青色の年金手帳を送付しています。手帳は生涯を通じて使用しますので、大切に保管してください。

保険料を納めていないと、老後の年金や、病気・けがなどで一定の障害の状態になったときの障害基礎年金が受けられなくなり、経済的な事情で保険料が納められない場合は、納付が免除される制度(学生納付特例など)がありますので相談してください。

問国民年金係 ☎6858・2264、豊中年金事務所 ☎6848・6831



申1月4日(月)から電話でひまわり ☎6866・1011。ファクス可(催し名、住所、名前、電話番号がファクス番号を記入) ☎6866・0811。先着順