

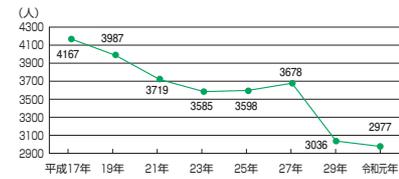


# 人事行政の運営状況

平成30年度の市職員の人数や給与などの概要は次のとおりです。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

☎職員課 06 (4309) 3114、FAX06 (4309) 3819

## ○常勤職員数の推移 (各年4月1日現在)



※市立総合病院は、平成28年10月から地方独立行政法人へ移行し、本市の組織から分離して市立東大阪医療センターとなったことから、平成29年度以降の職員数から除いています。

## ○採用・退職 (平成30年4月1日～平成31年3月31日)

区分	一般職員	再任用職員	任期付職員	一般職非常勤職員
採用者数	計169人	76人	51人	29人
退職者数 計219人	定年退職	64人	85人	29人
	勲奨退職	0人		
	普通退職	34人		
	その他	0人		

※一般職員は再任用職員、任期付職員を除く常勤職員です。  
※教育公務員を除きます。  
※他団体への派遣などについては退職者数に含まれません。  
※任期の更新による採用および退職は含まれません。

## ○職員給与費 (平成30年度普通会計決算)

常勤職員数 (A)	給与費				(参考) 1人当たり給与費 (B/A)	短時間勤務職員数 (C)	(参考) 1人当たり給与費 (B/(A+C))
	給料	職員手当	期末・勤労手当	計(B)			
2661人	114億219万6	19億2432万9	43億1908万1	176億4560万6	663万1	221人	612万3

※職員数は、平成30年4月1日現在の人数です。  
※職員手当には退職手当を含みません。  
※給与費については、再任用短時間勤務職員および任期付短時間勤務職員の給与が含まれており、常勤職員数Aには当該職員を含みません。

(参考) 一般職非常勤職員	職員数 (D)	給与費				(参考) 1人当たり給与費 (E/D)
		給料	職員手当	期末・勤労手当	計(E)	
	287人	6億6097万	1億2968万	2億7286万4	10億6351万4	370万6

※保育に従事する一般職非常勤職員を除きます。

(参考: 臨時・非常勤職員数の状況)

(平成31年4月1日現在)

区分	職員数
一般職非常勤職員	336人
特別職非常勤職員	710人
臨時的任用職員	201人

※教職員および審議会委員などを除きます。

## ○人件費 (平成30年度普通会計決算)

(単位: 千円)

歳出額 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	(参考) 29年度の人件費率
2024億9023万7	265億1110万5	13.1%	13.5%

(参考)

区分	人件費 (C)	人件費率 (C/A)
上記のうち		
再任用短時間勤務職員および任期付短時間勤務職員	6億6078万6	0.3%
一般職非常勤職員	14億825万8	0.7%

## ○一般行政職の平均年齢 および平均給料月額

(平成30年4月1日現在)

区分	平均年齢	平均給料月額	区分	
			東大阪市	国
東大阪市	41.5歳	31万6817円	大学卒	18万7200円
大阪府	42.0歳	32万5269円		18万700円
国	43.5歳	32万9845円	高校卒	15万8300円
類似団体	41.8歳	31万9514円		14万8600円

## ○手当の主な内訳 (平成31年4月1日現在)

項目	内容		
扶養手当	扶養親族のある職員に支給 ▷配偶者=6500円(行政職8級以上3500円) ▷子=1万円 ▷父母など=6500円(行政職8級以上3500円) ※15歳に達する年度の翌年度から22歳に達する年度までの間の子1人につき、5000円加算。		
地域手当	給与の地域間格差を調整するために支給するもの ▷給料、扶養手当、管理職手当の10%(医師および歯科医師については16%)の額		
通勤手当	▷交通機関利用者=定期代相当額 ▷交通用具利用者=通勤距離に応じて支給 2000円~3万1600円		
住居手当	家賃額に応じて借家の居住者に支給 ▷限度額 2万4500円		
期末・勤労手当	民間企業のボーナスに相当し、職務上の段階や職務の級などによる加算措置あり		
	平成30年度支給割合	期末	勤労
	一般職員	2.6月分	1.85月分
	再任用職員	1.45月分	0.9月分
一般職非常勤職員	4.45月分		
退職手当	支給率	自己都合	勲奨・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
1人当たり平均支給額	209万4千円	2213万9千円	

※職員手当はほかに管理職手当、時間外勤務手当、特殊勤務手当などがあります。なお、各種職員手当は、職によって支給しない場合があります。

## ○人事評価

本市では、能力に応じた職員の適正配置や人材育成などに活用するため、人事評価を実施しています。

平成28年度に人事評価制度の全面的見直しを行い、平成29年度からは評価結果を給与などへ反映し、能力および実績に基づく人事管理を行っています。

## ○職員研修の状況 (平成30年4月1日～平成31年3月31日)

区分	主な研修など	受講人数
基本研修	新規採用職員研修、新任係長・総括主幹職・課長職研修など	1552人
特別・自主的参加研修	全職員普通救命講習履修事業など	1388人
派遣研修	市町村職員中央研修所など	410人
職場集合研修	各職場単位で実施した研修	2285人

## ○退職管理

地方公務員法および本市条例などにより、退職した職員のうち営利企業などへ再就職した者による現職職員への働きかけの規制などが定められており、適切な退職管理の確保を図っています。

## ○分限および懲戒処分 (平成30年4月1日～平成31年3月31日)

分限処分 ▷休職=15人(心身の故障) 懲戒処分 ▷免職=1人(公務外非行関係) ▷減給=1人(公務外非行関係)

## ○職員の福利厚生の現況

地方公務員法により、職員の福利厚生の計画を樹立し、実施することが義務づけられており、本市では職員厚済会において福利厚生事業を行っています。

## ○勤務時間 (平成31年4月1日現在)

月曜日～金曜日(祝休日、年末年始を除く)9時～17時30分(うち休憩45分) ※変則勤務などの場合を除く。

## ○公平委員会

公平委員会は、地方公務員法第7条第2項の規定により設置されており、その権限は同法第8条第2項で定められています。主な内容は次のとおりです。

▷職員の給与、勤務時間その他の勤務条件に関する措置の要求を審査・判定し、必要な措置を執ること  
▷職員に対する不利益な処分についての審査請求に対する裁決または決定をすること  
▷職員からの苦情を処理すること

なお、平成30年度の新規件数は、不利益処分に関する審査請求4件でした。

# 市役所本庁舎の一部窓口業務 11月23日(祝)9時～12時に開設

11月23日(祝)9時～12時に市役所本庁舎2階・3階の一部窓口業務を開設します。手続きの際には、運転免許証やパスポート、健康保険証など本人確認ができる書類をお持ちください。また、住所の変更や戸籍の届出により氏名が変更になる場合は、マイナンバーカード(個人番号カード)やマイナンバー通知カードの記載変更手続きが必要となりますので当該カードを持参してください。他市町村や警察署への確認が必要

な場合は、取扱いができないことや手続きが完了しないことがありますので、詳しくは担当課へ事前にお問合せください。なお、土曜開庁日も、英語・韓国・朝鮮語、中国語、ベトナム語での通訳業務を行っています。

### 【住民関係】

戸籍届、住民異動届、印鑑登録などの届出や住民票、印鑑証明などの各種証明書交付など

☎市民課 06 (4309) 3172、FAX06 (4309) 3804

### 【国民健康保険・後期高齢者医療保険関係】

加入・脱退・変更の申請や各種療養費の給付申請、保険料の納付・相談など

☎▷医療保険室資格給付課 06 (4309) 3167、FAX06 (4309) 3804  
▷医療保険室保険料課 06 (4309) 3168、FAX06 (4309) 3807

### 【医療助成関係】

子どもや重度障害者などの医療費助成にかかる医療証の申請、医療費の払戻しの申請など

☎医療助成課 06 (4309) 3166、FAX06 (4309) 3805

### 【児童手当などの関係】

児童手当や児童扶養手当などの申

請

☎国民年金課 06 (4309) 3165、FAX06 (4309) 3805

### 【市税関係】

市税の各種証明書発行や納付・相談・申告受付・申請受付・閲覧・届出、原動機付自転車および小型特殊自動車の登録・廃車

☎▷税制課 06 (4309) 3131、FAX06 (4309) 3810 ▷市民税課 06 (4309) 3135、FAX06 (4309) 3809 ▷固定資産税課 06 (4309) 3143～3144、FAX06 (4309) 3811 ▷納税課 06 (4309) 3147～3152、FAX06 (4309) 3808

◇

☎政策調整室 06 (4309) 3016、FAX06 (4309) 3847

# 保健所・センターだより

東保健センター：TEL 072(982)2603 FAX 072(986)2135  
 中保健センター：TEL 072(965)6411 FAX 072(966)6527  
 西保健センター：TEL 06(6788)0085 FAX 06(6788)2916  
 健康づくり課：TEL 072(960)3802 FAX 072(960)3809

※番号を確認のうえ、かけ間違いのないようお願いします。車での来場はご遠慮ください。

## 食育メイトの防災クッキング

12月4日(木)13時～16時 市内  
 在住の方 定20人(申込先着順)  
 調理実習、試食、講話 料350円  
 エプロン、三角巾、手ふき2枚  
 12月2日(月)までに電話または直接  
 東保健センター

## 糖尿病食事学習会

### 野菜たっぷり満腹ランチ

12月11日(木)10時30分～13時30分  
 血糖値が気になる方とその家族  
 定20人(申込先着順) 調理実習  
 と講話 料700円 エプロン、三角  
 巾、手ふき2枚 12月6日(金)まで  
 に電話で  
 西保健センター

## 糖尿病フェア

11月27日(木)13時30分～15時30分  
 (開場は13時) 市立東大阪医療  
 センター3階大会議室 定100人(当  
 日先着順) 講演「微生物から考  
 える糖尿病治療」、講話、展示 ※手  
 話通訳あり。

市立東大阪医療センター栄養管  
 理科 06(6781)5101、06(6781)2194

## その血圧値たまたまですか？ 知ってお得な高血圧教室

12月2日(月)＝講話 来  
 年1月20日(月)＝栄養講座 ☆いずれも  
 13時30分～15時30分 血圧値が気  
 になるまたは減塩に関心のある市内  
 在住の方 定20人(申込先着順で全  
 日程参加できる方を優先) 基本  
 事項(8面に掲載)を電話で(ファ  
 クス、直接も可)  
 東保健センター

## 骨密度測定検査

12月5日(木)9時20分～10時30分  
 市内在住の20歳以上の方 定40人  
 (申込先着順) 検査、講話 申  
 電話で  
 中保健センター

## 2歳児歯科健康相談

12月16日(月)＝東保健センタ  
 ー 19日(木)＝西保健センター 24日(火)  
 ＝中保健センター ※時間は  
 申込み時に伝えます。 市内在住  
 の平成29年12月生まれの幼児 定各  
 24人(申込先着順) 母子健康手  
 帳、歯ブラシ 申電話で  
 東・中・西保健センター

## 小児慢性疾患自立支援事業講演会

【医療を要する児の災害への備え  
 を考える】

講演とパネルディスカッションを  
 通してみんなで考えます。 12月  
 15日(日)9時30分～11時45分 保健  
 所大会議室 12月13日(金)まで

【知ってほしい/子どもの1型・  
 2型糖尿病】

12月19日(木)14時～16時 イク  
 ーラム(男女共同参画センター)  
 12月18日(水)まで

市内在住・在勤・在学(いずれ  
 か)の方 定35人(申込先着順)  
 基本事項(8面に掲載)を各申込  
 期限の16時までに電話で(Eメール、  
 直接も可)  
 母子保健・感染症課 072(960)  
 3805、072(960)3809、boshi  
 hokenkansens@city.higashiosaka.  
 lg.jp

## 令和2年度

# 水道料金・下水道使用料・し尿処理手数料 納付相談および減免申請の受付

水道料金・下水道使用料・し尿  
 処理手数料を納めることが困難  
 で、減免基準に当てはまる方を対  
 象に、来年度の納付額の一部を減  
 免します。なお、生活保護世帯への  
 減免はできません。

申請の受付日と場所は、表①のと  
 おりです。 所得基準額(表②)以  
 下の世帯 減免額 水道料金＝  
 基本料金の5割 下水道使用料  
 ＝基本料金の5割 し尿処理手数料＝  
 普通便槽の手数料の8割 申請

する各料金の領収書(水量のお知  
 らせも可)、印鑑を持って直接 ※  
 今年1月2日以降に東大阪市に転  
 入した方は今年度の所得証明書が  
 必要。

水道料金＝水道総務部お客  
 様サービス課 06(6724)1221、  
 06(6721)2374 下水道使用  
 料＝下水道部業務課 06(4309)  
 3251、06(4309)3827 し尿  
 処理手数料＝環境企画課 06(4309)  
 3198、06(4309)3818

表① 受付日・場所

受付日	場所
11月22日(金)	くすのきプラザ(若江岩田駅前)
25日(月)	ももの広場(楠根)、旭町庁舎(旭町)
26日(火)	はすの広場(近江堂)
27日(水)	グリーンパル(中鴻池)、ゆうゆうプラザ(日下)
28日(木)	夢広場(布施駅前)

☆いずれも10時～15時

表② 所得基準額

世帯 人数	平成30年中の世帯 全員の総所得金額
1人	125万円
2人	158万円
3人	191万円
4人	224万円

☆1人増すごとに33万円加算

## 成人歯科健康相談

12月5日(木)9時30分～11時30分  
 市内在住の20歳以上の方 定10人  
 (申込先着順) 申電話で  
 中保健センター

## 肺がん・結核エックス線検診

12月3日(火)9時10分から・  
 10時から＝西保健センター 4日  
 (水)9時20分から・10時10分から＝中  
 保健センター 対肺がん検診＝市  
 内在住の40歳以上の方 結核検診  
 ＝市内在住の65歳以上の方 定各日  
 40人(申込先着順) 申電話で  
 中・西保健センター

## ふたごの交流会～クリスマス会

12月6日(金)9時45分～13時  
 ＝西保健センター 11日(水)9時45  
 分～11時＝中保健センター 20日  
 (金)9時45分～11時＝東保健センタ  
 ー 市内在住のふたご、みつごを妊娠  
 ・出産している方とその子ども 申  
 電話で  
 東・中・西保健センター

## 聴覚障害者のための 認知症予防講座

12月11日(木)13時30分～15時 市  
 内在住で聴覚障害のある方 定30  
 人(申込先着順) ※手話通訳・要  
 約筆記あり。 基本事項(8面に  
 掲載)と要約筆記の可否を12月4日  
 (月)までに電話で(ファクス、Eメ  
 ール、直接も可)  
 中保健センター 申nakah  
 oken@city.higashiosaka.lg.jp

## 動物愛護フェス

11月24日(日)13時～16時 市イ  
 オン東大阪店 猫の譲渡会、パネル  
 展示、絵本の読み聞かせ、パズルなど  
 動物指導センター 072(963)  
 6211、072(963)1644

## 妊娠中の食事をひと工夫で離乳食に マタニティキッチン

12月3日(火)13時30分～16時 母  
 子健康手帳、エプロン、三角巾、  
 手ふき2枚 申電話で  
 中保健センター

## HIV感染を確認できるのは検査だけ あなた自身のために まず検査を受けましょう

エイズ(後天性免疫不全症候群)  
 は、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)  
 の感染により免疫機能が破壊されて  
 起こるさまざまな病気です。

HIVに感染していても自覚症状は  
 ほとんどなく、感染しているかどう  
 かを確認する方法は検査しかありま  
 せん。感染を早期に発見し、適切な  
 治療を受けることでエイズの発症  
 を抑えることができますので、まず  
 検査を受けましょう。

## 【夜間即日エイズ抗原抗体検査】

匿名・無料で検査でき、その日に  
 結果がわかります。 12月3日(火)  
 18時～19時30分 中保健センタ  
 ー 定30人(当日先着順) ※希望者  
 には同時に梅毒検査、クラミジア検  
 査も実施(結果は1週間後、中保健  
 センターで返却)。クラミジア検査は尿  
 検査です。検査前1時間は排尿を控  
 えてください。

## 【専門相談】

保健センターでは、エイズ抗原抗体  
 検査、梅毒検査、クラミジア検査を  
 実施しています。いずれも匿名・無  
 料で検査できます(結果は1週間後、  
 保健センターで返却)。日程は保健  
 センターへお問合せください。

※検査についての証明書の発行は  
 ありません。

母子保健・感染症課 072(960)  
 3805、072(960)3809 東・中  
 ・西保健センター



## ～緊急度レベル★★★★☆ 長期契約や先付け契約は慎重に 新聞の契約トラブル

**事例** 6年間の新聞購読契約をし、  
 景品としてテレビをもらった。長期  
 入院することになったため、契約期  
 間中ではあるが解約を申し出たところ、  
 「テレビを渡しているので20万円  
 を返金するように」と言われた。返  
 金が高額で支払えない。

**解説** 新聞契約の中途解約や景品  
 代金に関する相談が寄せられていま  
 す。訪問販売で契約した場合、契約  
 書を受け取ってから8日以内であれば  
 クーリング・オフ(無条件解約)  
 ができますが、その期間を過ぎると  
 販売店との解約交渉が必要です。「新  
 聞公正競争規約」では、景品の上限

額は購読料の6か月分×8%までと  
 決まっており、これを超える景品の  
 提供は違反となります。

生活や身体状況の変化などで事情  
 が変わることもあるため、高額な景  
 品に感わされず、長期契約は慎重に  
 しましょう。なお、契約期間が自治  
 体の基準を超過している場合や、不  
 適切な勧誘による契約、購読が困難  
 となるやむを得ない状況があるとき  
 などは、契約を解約できる場合があ  
 ります。おかしいと思ったときは、  
 ご相談ください。

消費生活センター 072(965)  
 0102、072(962)9385

文化創造館

オープニングイベントを開催



ワークショップの作品例

ワークショップアカデミー市文化創造館



ワークショップアカデミー市文化創造館

ワークショップアカデミー市文化創造館

ワークショップアカデミー市文化創造館

ワークショップアカデミー市文化創造館



市民美術センター ナイトミュージアム



ナイトミュージアム

ナイトミュージアム

ナイトミュージアム

世界人権宣言 第1条

12月4日から人権週間 身近にある人権を考えよう

2. 街頭啓発

笑顔で平和なまちづくりをテーマに



1. スマイルカレッジ

11月20日(水)～22日(金)～わたしと部落問題

4. 平和と人権展 & 識字展

市内の小・中学生、高校生の人権作品や識字連絡会の作品を展示します。

12月10日から北朝鮮人権侵害問題啓発週間 拉致問題啓発講演会

3月に放映された拉致問題についてのドキュメンタリードラマ(写真)の制作者・佐竹正任さんが講演します。



©Fuji Television Network, Inc. All rights reserved.

1～4の申込み・問合せ先

全国のマスターズラグビーが 憧れの聖地「花園」でプレー



観光大使・中村美律子さん 新たな名刺で市の魅力をアピール



識字展 読み書きを学ぶ 仲間の輪を広げよう



今年度上半期 市長交際費を公開

催しのつづき

アロマの香りの中で  
世界の名曲ピアノコンサート

【12月8日(日)10時～11時30分】市内在住・在勤(いずれか)の方 ※小学生は保護者同伴。定30人(抽選) 料一般300円、中学生100円 基本事項(8面に掲載)を11月22日(金)(必着)までに往復ハガキで 所申開〒578-0975中鴻池町2-3-13 グリーンパル(中鴻池) 06(6744)2748(既兼用)

募集

花園中央公園内施設の指定管理者

市では、花園中央公園内の公の施設を一体的に管理する指定管理者を募集します(個人での応募不可)。都市公園法の公募設置管理制度(Park-PFI)を活用して、飲食店などの集客施設の整備および管理運営とトイレなどの公園施設の整備なども行っていただきます。募集施設・指定管理開始時期 ▶市花園ラグビー場=来年10月 ▶ドリーム21=来年10月 ▶市民美術センター=来年10月 ▶有料公園施設・特定公園=令和5年4月 ※募集要項などは市ウェブサイトでダウンロード可。11月下旬に公募説明会を実施します。説明会参加が応募の必須要件ですので、応募予定の事業者は必ずご参加ください。

企画室 06(4309)3101、R06(4309)3826

市社会福祉協議会職員

昭和60年4月2日以降生まれで、普通自動車運転免許(AT限定可)と社会福祉士の資格がある方 定若干名 選考日 12月15日(日) 雇用開始日 来年4月1日 申 申込書を11月15日(金)～12月3日(火)(消印有効)に郵送または5日(火)17時までに直接(土・日曜日、祝日を除く) ※申込書は同協議会ウェブサイトからダウンロード可。勤務条件など詳しくはお問合せください。

申開〒577-0054高井田元町1-2-13 市社会福祉協議会総務課 06(6789)7202、R06(6618)4566

その他

コンビニ交付が一時停止

マイナンバーカード(個人番号カード)を利用して、全国のコンビニエンスストアなどに設置しているマルチコピー機で各種証明書(住民票の写しなど)が取得できるコンビニ交付サービスを次の期間、メンテナンス作業のため一時停止します。停止期間 11月22日(金)6時30分～12時 市民室 06(4309)3163、R06(4309)3012

傍聴しませんか  
文化芸術審議会

【11月26日(火)10時から】市役所本庁舎1階多目的ホール 定10人(抽選) 市の文化芸術振興などについて

文化国際課 06(4309)3155、R06(4309)3823

傍聴しませんか  
高齢者福祉専門分科会

【12月9日(月)14時～16時】市役所本庁舎1階多目的ホール 定5人(抽選) 高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画について 基本事項(8面に掲載)を12月2日(日)(必着)までにハガキで(ファクス、Eメールも可) ※当選者にのみ通知。 申開〒577-8521市役所高齢介護課 06(4309)3185、R06(4309)3848、koreikaigo@city.higashiosaka.lg.jp

Jアラート  
全国一斉情報伝達試験

地震やミサイルなどによる武力攻撃の発生時に備え、政府による、Jアラート(全国瞬時警報システム)の全国一斉情報伝達試験が実施されます。この試験では、市内206か所に設置している屋外スピーカーからテスト放送が流れます。理解と協力をお願いします。【12月4日(日)11時ごろ】 ※放送内容が聞き取れなかった場合は、放送から24時間以内であれば「06(4309)3010」に電話をすると放送内容を確認できます。

危機管理室 06(4309)3130、R06(4309)3858

市民美術センター  
施設利用申込みを受付

【来年4月7日(火)～8月2日(日)(特別展などの期間を除く。月曜日は休館)】 美術、書道、工芸、文学、茶花道、手芸などの発表、展覧会・茶会の開催 第1～第3展示室、和室、茶室、会議室 ※会議室のみの利用は不可。【12月1日(日)～7日(土)10時～17時に直接(2日(月)は休館)】 ※抽選。申込締切後に空き施設があるときは、来年1月4日(土)から受付(申込先着順)。詳しくはお問合せください。

申開市民美術センター 072(964)1313、R072(964)1596

お詫びと訂正

11月1日号の市政だより10面に掲載しました市営住宅(空き家)入居者募集の記事に誤りがありました。表中のシルバーハウジングの対象の欄を「65歳以上の単身者」と掲載しましたが、正しくは「65歳以上の人からなる2人以上の世帯(配偶者の場合は60歳以上)」です。お詫びして訂正します。

住宅政策室 06(4309)3231、R06(4309)3834 ▶市営住宅管理センター 06(6788)8001、R06(6788)8005

みんなで遊ぼう！  
子育て支援センターの催し

※車でのお来場はご遠慮ください。【】の記載のない催しは、各子育て支援センターで開催。【】は子どもについてのみ記載していますが、全て保護者が同伴してください。申込方法の記載のない催しは申込不要です。

ももっこ

【はいはい&ふれあい遊び】 【11月22日(金)10時30分～11時15分】ももの広場(楠根) 【お座りができる未歩行児】 定15組(申込先着順) 【11月15日(金)10時から電話で】

【離乳食講座】 【11月29日(金)10時～11時】 0歳児 定10組(申込先着順) 料100円 【11月15日(金)10時から電話で】

【クリスマス会】 クッキーズといっしょにクリスマスソングを楽しみます。【12月10日(火)10時30分～11時30分】ももの広場(楠根) 【就学前乳幼児】 定60組(申込先着順) 【11月18日(日)10時から電話で】

申開ももっこ(楠根子育て支援センター) 06(4306)4151、R06(4306)3080

ゆめっこ

【誕生日会】 【12月】赤ちゃんタイム=11月25日(月)15時～15時15分/未歩行児 ▶ゆめっこ広場=26日(火)11時30分～45分/就学前乳幼児 ※誕生日は誕生日カードを取りに来てください。

【ゆめっこ～にっこにこクリスマス】 【12月16日(月)10時～12時】 夢広場(布施駅前) 【就学前乳幼児】 【11月25日(月)10時から電話で】 ※自由来館・赤ちゃんタイムは通常通り利用できます。

申開ゆめっこ(布施子育て支援センター) 06(6748)0210、R06(6748)0257

あさひっこ

【縄北福祉委員OBの方といっしょに作って遊ぼう】 【12月3日(火)・4日(水)10時30分～11時30分】 就学前乳幼児

【ハッピークリスマス】 【12月5日(木)11時20分～50分=ピアノコンサート ▶10日(火)11時15分～12時=クリスマスリトミック ▶20日(金)10時30分～11時・11時15分～45分=オルゴールコンサート(各15組で申込先着順。11月29日(金)14時から電話で要申込み)】 就学前乳幼児

【離乳食講座】 【12月13日(金)10時～11時】 4か月～1歳3か月の乳児 定10組(申込先着順) 料100円 【11月29日(金)14時から電話で】

申開あさひっこ(旭町子育て支援センター) 072(980)8871、R072(985)1055

鴻池子育て支援センター

【ぼるおじさんの赤ちゃん人形劇】 【12月2日(月)10時15分～11時15分】 未歩行児 定20組(申込先着順) 【11月18日(日)13時から電話で】

【くりの木楽団のクリスマスコンサート】 【12月6日(金)10時30分～11時30分】 グリーンパル(中鴻池) 【就学前乳幼児】 定50組(申込先着順) 【11月20日(火)13時～29日(金)17時に電話で】

【親子で楽しく3B 体操】 【12月11日(水)10時15分～11時15分】 1歳6か月以上の乳幼児 定12組(申込先着順) 【11月27日(水)13時から電話で】

申開鴻池子育て支援センター 06(6748)8251、R06(6743)0577

長瀬子育て支援センター

【クリスマスコンサート】 【12月2日(月)10時30分～11時30分】 長瀬青少年センター 【就学前乳幼児】 定150組(申込先着順) 【11月18日(日)10時から電話で】

【離乳食の作り方と試食】 レトルト食品と食べ比べます(初・中期食)。【12月11日(水)14時～15時】 3か月～11か月の乳児 定8組(申込先着順) 料100円 【11月25日(月)13時から電話で】

【お正月飾りを作ろう！】 【12月13日(金)=2歳以上の幼児 ▶16日(月)=1歳～1歳11か月の乳児 ☆いずれも10時～11時30分】 定各15組(申込先着順) 【11月27日(水)13時から電話で】

申開長瀬子育て支援センター 06(6728)1800、R06(6728)2413

荒本子育て支援センター

【リフレッシュ講座～ドレスタオル作り】 【12月4日(水)10時～11時30分】 2歳以上の幼児 定7組(申込先着順) 料100円 【11月18日(日)10時から電話で】 ※子どもは別保育。

【げんきお兄さんのあそび歌ライブ】 【12月11日(水)10時～11時】 1歳6か月以上の乳幼児 定30組(申込先着順) 【11月19日(火)10時から電話で】

【親子広場～遊ぼう】 【12月18日(水)・25日(水)10時～11時(計2日間)】 1歳3か月～1歳11か月の乳児 定15組(申込先着順) 【11月28日(水)10時から電話で】 申開荒本子育て支援センター 06(6788)1055、R06(6788)2597

# お知らせコーナー

## 相談

### 不動産相談



11月26日(木)10時～14時(受付は13時30分まで) 市役所本庁舎1階相談室 定10人(当日先着順) 内土地、建物など 空家対策課 06(4309)3244、FAX06(4309)3829

### 国保・後期高齢 保険料の納付が困難な方は相談を

医療保険室保険料課では、月曜日～金曜日9時～17時30分(祝日を除く)に納付相談を行っています。保険料決定通知書(納付書)または被保険者証と印鑑を持ってお越しください。なお、行政サービスセンターでの納付相談はできません。平日の相談が困難な方は、休日納付相談をご利用ください。

【休日納付相談】 11月23日(祝)9時～12時 市役所本庁舎2階医療保険室保険料課 11月23日(祝)10時～16時、24日(月)10時～15時 市ウィルチェアスポーツ広場(若草町8) 参加チーム 関西アンバランス、宮城スカイイーグルス、東海ユニテッドドラゴンズ、広島サラーレ、岡山フェザントス、東京埼玉選抜チーム

### 司法書士による相談

11月21日(木)14時～15時30分(受付は13時30分から) 市役所本庁舎1階相談室 定10人(当日先着順) 相続・売買・贈与の登記や供託、訴訟・調停の裁判手続き、成年後見など 市政情報相談課 06(4309)3104、FAX06(4309)3801

### 犯罪被害者週間電話相談

11月25日からは「犯罪被害者週間」です。大阪府公安委員会認定犯罪被害者等早期援助団体「認定NPO法人大阪被害者支援アドボカシーセンター」では事件・事故の被害に遭った方の相談、付添いなどの支援を行っています。相談ダイヤル 06(6774)6365(月曜日～金曜日10時～16時。祝休日、年末年始を除く) 市政情報相談課 06(4309)3104、FAX06(4309)3801

## 催し

### 車いすソフトボール交流試合

市を拠点とする関西アンバランスを含め、6チームによる交流試合を開催します(写真)。全国から集まったチームによる本格的な試合を観戦してみませんか。



11月23日(祝)10時～16時、24日(月)10時～15時 市ウィルチェアスポーツ広場(若草町8) 参加チーム 関西アンバランス、宮城スカイイーグルス、東海ユニテッドドラゴンズ、広島サラーレ、岡山フェザントス、東京埼玉選抜チーム

## 市民美術センター

### 深沢幸雄の銅版画展

市民美術センターが所蔵する深沢幸雄の銅版画コレクションを展示します。

11月20日(木)～12月8日(日)10時～17時(入館は16時30分まで。30日(土)は21時まで開館) ※月曜日は休館。

#### 【関連企画】

美術評論家による展示作品・作家についての解説を行います。



少女と馬

11月30日(土)18時30分～19時

市民美術センター 072(964)1313、FAX072(964)1596

### やまなみプラザ 旭堂南龍講談会

12月21日(土)14時～15時30分 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 定100人(抽選) 内「面の餅」など 料300円 基本事項(8面に掲載)を11月30日(必着)までに往復ハガキで 申込 579-8054南四条町1-7 やまなみプラザ(四条) 072(988)3107 (FAX兼用)

### 石切さんで手作り市

11月23日(祝)9時～16時 ※雨天時は24日(日)に順延。 市石切剣箭神社境内(絵馬殿周辺) 手作り雑貨やクラフトなどの出店(約60店舗) 石切参道商店街振興組合 072(986)8660 (FAX兼用) 商業課 06(4309)3176、FAX06(4309)3846

### 八戸の里老人センター文化祭



昨年の様子

11月20日(木)・21日(金)▷9時50分～16時=舞台発表、作品展示(21日の作品展示は15時まで)▷11時～15時=茶席 ※茶菓子がなくなり次第終了。

申込 八戸の里老人センター 06(6724)6220、FAX06(6724)6738

### 旧河澄家の催し

【古民家で餅つき&昔遊び】 臼と杵を使った餅つきの後、昔ながらの遊びを楽しみます。 12月8日(日)13時～15時 定30人

#### 【鏡餅を作ろう】

臼と杵で餅をついた後、鏡餅を作ります。 12月15日(日)13時～15時 定20人

3歳以上の方 ※未就学児は保護者同伴。いずれも申込先着順。

料100円 持エプロン、マスク、三角巾 11月15日(金)9時30分から電話または旧河澄家ウェブサイト 申込 旧河澄家(日下町7) 072(984)1640 (FAX兼用)

### モノづくり女子応援セミナー & 求人面接会

11月21日(木)▷13時～14時=セミナー(定員30人で申込先着順(保育あり。要申込み))▷13時～16時=面接会(申込不要) 夢広場(布施駅前) 仕事と子育ての両立を考えている求職中の方など 電話で 申込▷ハローワーク布施 06(6782)4221(45#)▷就活ファクトリー東大阪 06(4306)5360 申込▷ハローワーク布施▷労働雇用政策室 06(4309)3178、FAX06(4309)3846

### みどりの催し&教室

【緑化ボランティアキャラバン】 花園中央公園や市花園ラグビー場で季節の彩りを楽しめるよう、植栽活動を行います。 11月25日(月)☆9時50分に市民美術センター前に集合、12時解散 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 持車手、飲み物 ※雨天中止。申込不要。

#### 【屋敷林の保全活動】

今米緑地(川中邸)は、江戸時代に大和川の付け替えに功績のあった中基兵衛翁ゆかりの旧家であり、全国的にも珍しい「市街地の屋敷林」です。保全活動に参加してみませんか。 11月27日(木)13時30分～15時 ☆今米公園(近鉄吉田駅から北東へ約250m)に集合 ※雨天中止。 市内在住・在勤・在学(いずれか)の18歳以上の方 竹林の清掃活動など 持車手、飲み物 電話で

#### 【園芸スキルアップ講座】

料理で使えるハーブ類の寄せ植えを行います。 11月29日(金)10時～12時 市花園中央公園(地図参照) 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 定20人(抽選) 料200円 持車手 11月20日(木)17時までに電話で



申込 園芸スキルアップ講座 06(4309)3227、FAX06(4309)3831

## 申請は11月30日まで

### プレミアム付商品券(市・府民税非課税者対象)

プレミアム付商品券の非課税対象と思われる方へは順次、購入引換券交付申請書などを送付し、申請受付をしています。申請期限は11月30日(土)(消印有効)です。申請期限を過ぎると受付できませんので、早めに申請してください。申請書を紛失などした場合は、再送付しますので、ご連絡ください。

対象は1月1日現在、本市の住民基本台帳に登録されている方で、今年度分の市・府民税(均等割)が課税されていない方(課税されている方と生計が同一の配偶者、扶養親族、生活保護被保護者などは除く)です。プレミアム付商品券は、市内の郵



便局で販売しています。市から交付された購入引換券と本人確認書類を持って購入してください。

また、11月23日(祝)・12月28日(土)9時～17時には市役所本庁舎1階でも販売します。

▷プレミアム付商品券コールセンター 0570(052)036▷プレミアム付商品券事業室 06(4309)3008、FAX06(4309)3832



令和元年度  
保存版

# 受けましたか？特定健診

生活習慣病の芽を、小さなうちに見つけ生活習慣改善に取り組みましょう

## 特定健診

特定健診は、血液検査と尿検査を中心とした、自分の健康状態を把握する大切な健診です。高血圧症や糖尿病をはじめとする「生活習慣病の兆候」を調べます。

健診は約1時間で終わります。  
※混雑状況により、健診にかかる時間が前後することがあります。

### 〈健診の内容〉

血液検査



血圧



検尿



身体計測



問診



8000円相当の検査が、市の全額負担で  
年に1回 **無料** で受けられます。

### 申込みの流れ

受診券の有効期限は令和2年3月31日(火)まで  
※今年度75歳になる方は、誕生日の前日までが有効期限です。

#### ①医療機関を選ぶ

保存版2・3面の「特定健診医療機関曜日別一覧表」から受診する医療機関をお選びください。

#### ②医療機関へ電話(予約)をする

### 対象

今年度40歳～74歳の  
東大阪市国民健康保険に加入の方

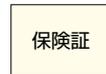
※対象者には4月～5月に受診券(きみどり色)を送付しています。受診券が手元にない方は、医療保険室保険管理課までご連絡ください。なお、国民健康保険以外の方は、加入している保険者に確認してください。

※社会保険など他の保険に加入した日から、東大阪市国保の受診券は使用できません。

### 問合せ先

医療保険室保険管理課  
06(4309)3051、FAX06(4309)3805

### 受診に必要なもの



+

受診券



(今年度はきみどり色)

平日は忙しくて健診を受ける暇がない/  
という方へ

毎年大好評の

**日曜健診**があります

東大阪市国保の方対象

	実施日	医療機関名	受付時間	所在地	電話番号	定員	同時にできるがん検診 (いずれも有料)
12月	1日(日)	和田診療所	9時～11時30分	東山町4-8	072(986)0900	30人	大腸・肝炎ウイルス
		東大阪徳洲会病院	9時～10時30分	菱江3-6-11	072(962)2280	30人	大腸・肺・肝炎ウイルス・胃(エックス線検査のみ)
	8日(日)	池田病院	9時～11時	宝持1-9-28	06(6721)0151	20人	大腸・肝炎ウイルス
	15日(日)	若草第一病院	9時～12時	若草町1-6	072(988)1409	40人	大腸
来年2月	9日(日)	おさかクリニック	10時～12時	吉田6-1-27	072(940)7777	20人	大腸
	16日(日)	若草第一病院	9時～12時	若草町1-6	072(988)1409	40人	大腸
3月	1日(日)	東大阪徳洲会病院	9時～10時30分	菱江3-6-11	072(962)2280	30人	大腸・肺・肝炎ウイルス・胃(エックス線検査のみ)
		大熊内科医院	9時～11時	荒川12-22-1	06(6721)1905	15人	大腸・肺・肝炎ウイルス・胃(エックス線検査のみ)
	8日(日)	若草第一病院	9時～12時	若草町1-6	072(988)1409	40人	大腸

必ず事前に  
**医療機関に  
ご予約ください**  
(申込先着順)。

**予約はお早めに**

対象：東大阪市国保に加入の40歳～74歳の方  
☆がん検診について  
・有料です。  
・検診当日40歳に達していないと受診できません。  
・詳しくは、市政日より5月15日号保存版または市ウェブサイトをご覧ください(下のコードからアクセス可)。



# 特定健診医療機関曜日別一覧表

令和元年  
10月1日現在

【問合せ先】医療保険室保険管理課 06(4309)3051、FAX06(4309)3805  
※特定健康診査は、大阪府内特定健診契約医療機関でも受診することができます。

## 特定健診実施曜日の略記号の見方

○：午前・午後 △：午前 □：午後

## 受診上の注意

※一覧表の内容は変更される場合があります。また、受付時間を設けている場合があります。受診の際は、再度医療機関にご確認ください。  
※健診前は、空腹10時間以上が条件ですので午後から受診する方は特にご注意ください。

## 昨年度の特定健診の混雑状況について

11月	12月	1月	2月	3月
余裕あり	余裕あり	混雑	混雑	大混雑

毎年3月は大変混みあい、希望の医療機関で受診ができないことがあります。早めの受診をおすすめします。

# 枚岡医師会 (町名50音順)

医療機関名	所在地	電話番号	特定健診実施曜日							
			予約	月	火	水	木	金	土	日
五島整形外科クリニック	旭町3-5	072(984)3600	○	○	△	○	○	△	△	
枚岡病院	出雲井本町3-25	072(982)1125	△	△	△	△	△	△	△	
門脇医院	神田町3-11	072(984)0330	△	△	△	△	△	△	△	
松浦医院	喜里川町1-24	072(988)0788	○	○	○	○	○	○	○	
内科・泌尿器科さとうクリニック	喜里川町3-13	072(984)3101	○	△	○	○	○	△	△	
すぎやま整形外科	日下町3-1-5	072(986)1374	要	△	△	△	△	△	△	
中川内科クリニック	日下町3-5-30	072(982)7714	要	○	○	○	○	○	○	
ふいし消化器科・内臓クリニック	日下町3-6-9	072(980)6655	要	○	○	○	○	△	△	
佐々木整形外科	四条町1-14	072(986)8288	○	○	△	○	○	△	△	
福田クリニック	四条町1-14	072(980)5585	△	△	△	△	△	△	△	
渡辺病院	四条町5-2	072(982)2012	要	○	○	○	○	△	△	
浅川クリニック	下六万寺町1-15	072(981)1008	○	○	△	○	○	△	△	
梅川医院	昭和町2-5	072(981)2724	○	△	○	○	○	○	○	
荒井医院	新池島町2-5-20	072(987)1506	要	△	△	△	△	△	△	
みずクリニック	新池島町2-21-12	072(988)6706	△	△	△	△	△	△	△	
山崎クリニック	末広町3-7	072(986)5551	○	○	○	○	○	△	△	
横内内科	鷹殿町2-5	072(986)2780	○	○	○	○	○	○	○	
恵生会病院	鷹殿町20-29	072(982)5101	要	△	△	△	△	△	△	
杉岡医院	豊浦町14-1	072(984)9386	△	△	△	△	△	△	△	
いわさきクリニック 内科呼吸器科	鳥居町8-6	072(986)1400	△	△	△	△	△	△	△	
田邊整形外科医院	中石切町1-9-18	072(988)5557	○	○	○	○	△	△	△	
森外科・内科クリニック	中石切町2-4-29	072(984)0777	△	△	△	△	△	△	△	
おしかわ内科医院	中石切町4-4-4	072(984)9800	○	○	△	○	△	△	△	
西村クリニック	南荘町1-19	072(981)4446	△	△	△	△	△	△	△	
金澤クリニック	西石切町1-11-18	072(985)6951	○	○	○	○	○	○	○	
石部医院	額田町4-38	072(987)5215	○	△	○	△	△	△	△	
はく診療所	額田町8-3	072(980)5890	△	△	△	△	△	△	△	
藤井外科	布市町3-6-21	072(985)3051	□	○	○	○	△	△	△	
西川クリニック	箱殿町5-1	072(983)7088	○	○	○	○	○	○	○	
中土井医院	東石切町1-4-9	072(981)3525	△	△	△	△	△	△	△	
寺田・淡木ホームクリニック	東石切町3-2-1	072(988)1515	要	月	火	木	金	日	9時	
鹿浦診療所	東石切町4-5-16	072(981)1694	要	△	△	△	△	△	△	
田淵クリニック	東山町1-10	072(988)5727	△	△	△	△	△	△	△	
和田診療所	東山町4-8	072(986)0900	○	○	□	○	△	△	△	
樋口内科クリニック	瓢箪山町2-4	072(981)3526	○	△	○	△	○	△	△	
はる診療所	瓢箪山町4-26	072(970)6625	要	□	□	□	□	□	□	
坂本医院 (毎月25日まで)	御幸町11-3	072(981)1551	○	○	○	△	○	△	△	
石切生喜病院	弥生町18-28	072(988)3121	要	△	△	△	△	△	△	
家出医院	横小路町5-9-47	072(988)1033	要	△	△	△	△	△	△	
清畑クリニック	六万寺町2-7-10	072(985)0032	○	○	○	△	○	△	△	
若草第一病院	若草町1-6	072(988)1409	要	△	△	△	△	△	△	

# 河内医師会 (町名50音順)

医療機関名	所在地	電話番号	特定健診実施曜日							
			予約	月	火	水	木	金	土	日
みどりクリニック	稲葉1-7-3	072(967)0160	○	○	○	△	○	△	△	
東大阪山路病院	稲葉1-7-5	072(961)3700	要	△	△	△	△	△	△	
香山整形外科クリニック	稲葉3-12-30	072(967)5501	○	○	△	○	△	△	△	
つきやま内科	稲葉3-12-31	072(967)6668	○	△	○	△	○	△	△	
鎌田医院	岩田町3-8-4	06(6721)8855	○	○	○	○	○	○	○	
しおみ整形外科	岩田町3-11-1	072(966)5300	○	○	○	△	○	△	△	
喜馬病院	岩田町4-2-8	072(961)6888	△	△	△	△	△	△	△	
尾崎医院内科	岩田町4-3-13	072(961)2519	要	○	△	○	○	△	△	
若江岩田クリニック	岩田町4-3-14	072(965)3200	要							
西内科胃腸科	岩田町4-5-21	072(962)3085	○	○	△	□	○	△	△	
篠原クリニック	岩田町5-17-10	072(962)0077	要	△	△	△	△	△	△	
切石医院	瓜生堂1-1-10	072(962)9062	△	△	△	△	△	△	△	
森田医院	瓜生堂1-2-10	072(962)1507	○	○	○	○	○	△	△	
原クリニック	瓜生堂3-1-11	06(6748)0843	要	△	△	△	△	△	△	
つじかわ医院	瓜生堂3-1-11	06(4307)5817	○	○	○	○	○	△	△	
生協加納診療所	加納3-5-1	072(968)3577	要	○	○	○	○	○	○	
西村クリニック	加納8-18-1	072(871)8818	○	△	○	○	○	△	△	
よねた眼科・整形外科クリニック	鴻池町2-1-29	06(6748)7575	要	○	○	○	○	△	△	
整形外科やまだクリニック	鴻池本町1-22	06(6744)7722	○	○	△	○	○	△	△	
泌尿器科いとうクリニック	鴻池本町6-32	06(6224)7400	要	△	△	△	△	△	△	
大西医院	鴻池元町5-20	06(6745)0716	○	○	△	○	○	△	△	
東野医院	鴻池元町10-5	06(6744)1210	要	△	△	△	△	△	△	
片上クリニック	鴻池元町10-45	06(6744)1181	△	△	△	△	△	△	△	
はせがわ整形外科	鴻池元町11-7	06(6746)6000	○	○	△	○	○	△	△	
鴻池クリニック	鴻池元町11-24	06(6745)6762	要	○	○	○	○	△	△	
高丘医院	古箕輪1-3-40	072(967)0560	○	○	○	○	○	△	△	
橋村医院	島之内2-12-3	072(965)1400	○	○	○	○	○	△	△	
川上クリニック	島之内2-13-14	072(940)6200	○	○	△	○	○	△	△	
上田整形外科	角田1-7-15	072(961)4665	要	△	△	△	△	△	△	
はなその生協診療所	玉串町西1-4-40	072(963)4360	要	○	○	△	○	△	△	
木村クリニック	玉串元町1-2-41	072(967)6770	要	○	○	○	○	△	△	
大平耳鼻咽喉科	玉串元町2-11-60	072(961)3387	○	○	○	○	△	△	△	
musubiのクリニック	中鴻池町1-7-30	06(6747)6366	要	△	△	△	△	△	△	
西川クリニック	中新開2-13-39	072(967)1570	要	○	○	○	○	△	△	
長谷川クリニック	西鴻池町1-3-7	06(6745)2057	○	△	△	△	△	△	△	
公文医院	西鴻池町1-7-8	06(6744)5086	○	○	○	○	○	△	△	
小泉内科小児科医院	西鴻池町2-2-1	06(6744)1310	○	○	△	○	○	△	△	
白百合診療所	花園東町1-16-4	072(966)2001	○	○	△	○	○	△	△	
秋山内科医院	花園東町2-11-14	072(963)4171	要	○	○	△	○	△	△	
松田医院	花園本町1-6-22	072(968)0118	要	△	△	△	△	△	△	
金沢内科	花園本町1-7-11	072(963)8855	△	△	△	△	△	△	△	
山下整形外科	花園本町1-7-11	072(968)1223	○	○	○	○	△	△	△	
池田小児科内科医院	花園本町1-11-14	072(964)0080	要	火	～	金	日	9時	～	10時
豊山クリニック	花園本町2-8-26	072(966)3939	△	△	△	△	△	△	△	
さんだクリニック(毎月20日まで)	菱江1-2-33	072(968)1239	要	△	△	△	△	△	△	
東大阪徳洲会病院	菱江3-6-11	072(962)2280	要	△	△	△	△	△	△	
長谷川医院	松原1-15-21	072(961)2074	○	○	○	○	○	○	○	
西岡ファミリークリニック	松原1-16-34	072(920)7368	○	○	○	○	○	○	○	
森上内科糖尿病クリニック	南鴻池町2-2-12	06(6746)0555	要	○	○	○	○	△	△	
森本記念クリニック	横枕1-7	072(966)8166	要	○	○	○	○	○	○	
福田クリニック	横枕西1-13	072(966)0500	○	○	○	△	○	△	△	
陶山医院	吉田1-1-2	072(961)2176	要	△	△	△	△	△	△	
堀田医院	吉田1-9-8	072(964)4332	要	△	△	△	△	△	△	
おさかクリニック	吉田6-1-27	072(940)7777	△	△	△	△	△	△	△	
みぞはた整形外科	吉田6-2-50	072(961)8522	○	○	△	○	△	△	△	
塩路医院	吉原2-11-14	072(964)1637	要	○	○	○	○	△	△	
松本クリニック	若江北町1-17-18	06(6723)4103	要	○	○	○	○	△	△	
東川クリニック	若江西新町3-6-17	06(6736)0775	△	△	△	△	△	△	△	
山田クリニック	若江東町3-3-24	06(6726)5178	要	△	△	△	△	△	△	
津森医院	若江東町4-2-5	06(6729)6020	○	○	○	△	○	△	△	
大友医院	若江本町1-2-43	06(6721)8632	○	○	○	△	○	△	△	
大友クリニック	若江本町2-10-13	06(4309)8112	○	○	○	△	○	△	△	
にしおかクリニック	若江本町3-1-2	06(6730)6151	○	○	○	△	○	△	△	

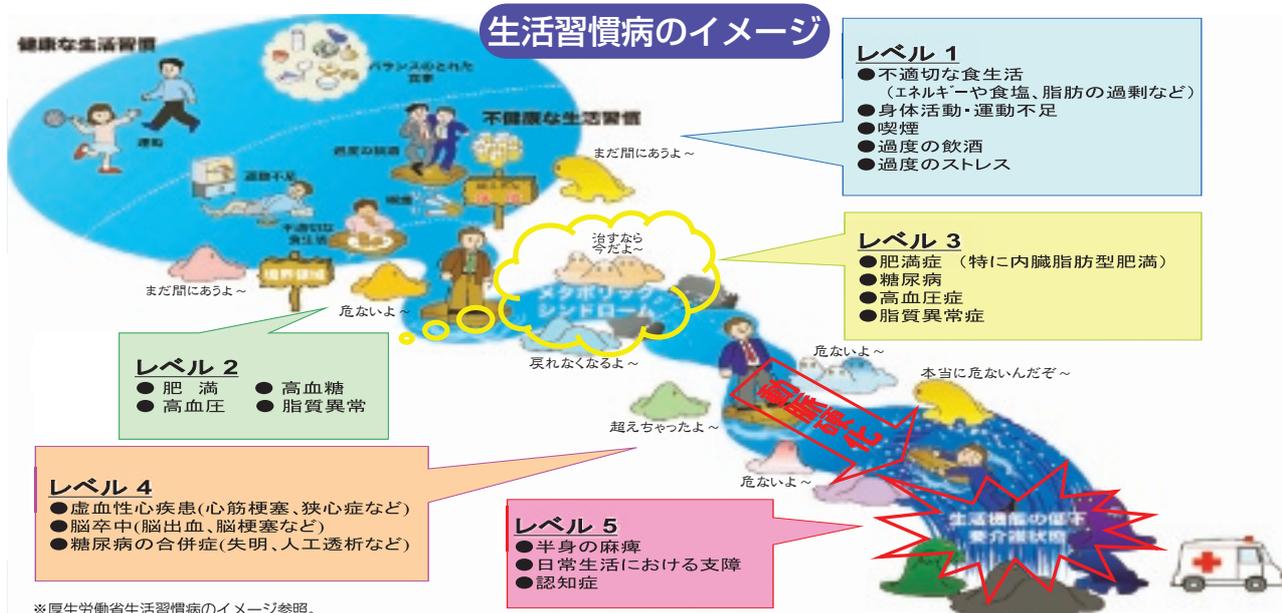
# 布施医師会

(町名50音順)

医療機関名	所在地	電話番号	特定健診実施曜日							
			予約	月	火	水	木	金	土	日
円尾クリニック	定代1-12-3	06(6727)6083	△	○	○	○	△	△	△	
黒田クリニック(毎月25日まで)	定代3-1-12	06(6721)8968	○	○	○	○	△	△	△	
鈴木診療所	定代3-3-7	06(6720)3105	要	○	△	△	△	△	△	
東條医院	定代北1-16-20	06(6781)0076	△	△	△	△	△	△	△	
つぐうちクリニック	定代新町3-16	06(6781)2788	○	○	○	○	○	△	△	
富永クリニック	定代新町24-21	06(6781)8877	要	○	○	○	○	△	△	
原クリニック	定代南1-2-8	06(6726)2671	○	○	○	○	○	△	△	
龍神内科医院	定代南1-4-5	06(6730)5737	△	△	△	△	△	△	△	
かわぐち呼吸器内科クリニック	荒川1-4-23	06(6730)8259	要	○	○	○	△	○	△	
真和整形外科	荒川1-5-24	06(6722)8510	○	○	○	△	○	△	△	
白山医院	荒川1-15-21	06(6728)0166	要	○	○	○	○	△	△	
大熊内科医院	荒川2-22-1	06(6721)1905	○	○	○	△	○	△	△	
大山クリニック	荒川2-27-15	06(6736)6630	要	△	△	△	△	△	△	
東大阪市荒本平和診療所	荒本2-6-21	06(6787)1571	○	○	○	△	○	△	△	
柏井医院	荒本北1-3-7	06(6746)0011	要	△	△	△	△	△	△	
妻鹿整形外科	稲田新町2-30-13	06(6745)4143	要	△	△	△	△	△	△	
ながくら内科クリニック	稲田本町2-12-24	06(6746)5585	□	○	○	○	○	○	○	
原田整形外科	稲田本町3-3-13	06(6745)0088	○	○						

# 特定健診は**定期的**な受診が必要です

生活習慣病は、不規則でバランスの悪い食習慣や身体活動不足、過剰飲酒、喫煙習慣など不健康な生活習慣によって発症する病気の総称です。



血圧や血糖値が高いまま生活習慣を改善しなかったり、治療せずに放置したりすると、過剰にたまった内臓脂肪が血圧、血糖、脂質に悪影響をおよぼす**メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)**の状態になる可能性が高まります。一つひとつの検査値の異常が軽度でも、重なると相乗効果となり**動脈硬化**を進行させます。その結果、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病の合併症などを発症しやすくなります。

食事や運動に気をつけて減量し、高血圧、糖尿病、脂質異常症などがある場合は、それらの病気をきちんと治療し続ければ、動脈硬化の進行を遅らせることができます。

特定健診は自覚症状の有無にかかわらず、**毎年必ず受診**することで、**大切なご自身の健康状態を定期的にチェック**する機会になります。毎年、特定健診を受診しましょう。

# 特定健診は受診の**「あと」**も大切です

健診は、受けたあとの結果を確認することにより、生活習慣病の**「日頃からの予防」「早期発見と早期治療」「重症化予防」**に役立ちます。ぜひ健診結果をご活用ください。

## 特定保健指導を受けよう

特定健診の結果、**生活習慣改善の必要性が高い方**には**「特定保健指導利用券」**を送付します。この利用券を使用すると、医師や保健師、管理栄養士などから**生活習慣を見直すためのサポート**を**無料**で受けられます。生活習慣病のリスクの度合いや個人の健康状態に応じた、きめ細かい支援を実施しています。利用券が届いた方は、保健センターや特定保健指導実施機関にぜひお申込みください。

## 血糖が高めの方、糖尿病治療中の方へ

市では、市内3か所の保健センターで糖尿病の個別食事相談(予約制)や各種教室(血糖値を下げる教室、糖尿病食事学習会など)を開催しています。日程など詳しくは保健センターへお問合せください。

- ▷ 東保健センター 072 (982) 2603、FAX072 (986) 2135
- ▷ 中保健センター 072 (965) 6411、FAX072 (966) 6527
- ▷ 西保健センター 06 (6788) 0085、FAX06 (6788) 2916

府民の健康づくりをサポートするアプリ「おおさか健活マイレージ アスマイル」もご利用ください！詳しくはアスマイル公式サイトをご覧ください。



市町村国民健康保険加入者は、特定健診を受診すると電子マネーなどに交換できる3000円分のポイントがもらえます。

2000ポイント/初回のみ

1000ポイント/健診毎 (年1回)



## 市国保加入で**特定健診を受診した方へ**

東大阪市国民健康保険では、特定健診の結果をもとに、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの重症化を防ぐために、保健師や管理栄養士による電話や訪問などを実施しています。気軽にご相談ください。