

最新の市政情報は、ホームページやSNSでご覧になれます。

# 健康

## 堺サンドイッチキャンパス 学びの場プログラム受講生募集



これからも元気でいられるように新しいことを始めてみませんか。約4カ月の連続講座です。

**対象** 65歳以上で全日程参加できる方  
**講座**▷男・本気のコーヒー教室▷憧れのボイストレーニング▷街道まちあるき〜まちあるきスゴロクをつくろう〜▷はじめてのハンドケア教室  
**期間** 11月〜来年2月(全6回)  
**有料** 3,000円  
**要申込** 11月16日までに問へ  
日程など詳しくは市HP  
(QRコード)参照



**問** 堺サンドイッチキャンパス事務局  
(ウェルビーイング阪急阪神内)  
☎ 06-6676-8010  
FAX 06-6676-8005)

## 歯ッピー健康フェア

**日時** 11月23日(祝日)10~12時30分

|                  |           |
|------------------|-----------|
| ① 公開講座「口腔がんについて」 | 11~11時30分 |
| ② 口腔がん検診・歯科相談    | 10~12時    |

**場所** 堺市口腔保健センター(堺区大仙中町18-3)

**要申込** ①のみ。先着順  
詳しくは市HP  
(QRコード)参照



**問** 健康推進課  
(☎ 222-9936 FAX 228-7943)

## 人生会議(ACP)について 医師が講演

**テーマ** 備えあれば憂いなし~人生100年時代だからこそ自分のこれからのことをみんなで話し合ってみませんか~

|           |          |
|-----------|----------|
| 11月20日(月) | 西保健センター  |
| 11月21日(火) | 南保健センター  |
| 11月22日(水) | 堺保健センター  |
| 11月27日(月) | 北保健センター  |
| 11月30日(木) | 中保健センター  |
| 12月5日(火)  | 美原保健センター |
| 12月20日(水) | 東保健センター  |

**時間** いずれも14~15時30分  
**要申込** 先着順

**問** 保健センター  
(☎FAX区版1ページ)

## 初心者の方も参加できます 堺コッカラ体操リーダー養成講座

**対象** 全ての日程に参加でき、地域で堺コッカラ体操を広めてくださる方  
**日時** 11月24日、12月1・8・15日13時30分~15時30分  
**場所** 堺市総合福祉会館(堺区南瓦町2-1)  
**要申込** 11月1日から直接か電話・FAXで問へ

**問** 長寿支援課  
(☎ 228-8347 FAX 228-8918)

## 肺の健康を保つために 「はいかつ」を学びませんか

COPD(慢性閉鎖性肺疾患)(※)について講演します。呼吸のトレーニング方法などを学びます。  
※たばこの煙など有害物質が原因で肺に炎症が起きる病気

**日時** 11月15日(水)  
14時30分~16時  
**場所** 市役所  
**要申込** 問へ。先着順  
詳しくは市HP  
(QRコード)参照



**問** 健康推進課  
(☎ 222-9936 FAX 228-7943)

## 11月10~16日は アルコール関連問題啓発週間

飲酒による健康への影響や依存症などの病気について理解を深め、お酒との上手な付き合い方をセルフチェックしてみませんか。  
詳しくは市HP  
(QRコード)参照



**問** 精神保健課  
(☎ 228-7062 FAX 228-7943)

## 親子サッカー教室 ウォーキングフットボール体験会



**内容** セレッソ大阪による基礎から学べる親子サッカー教室と、運動が苦手な方でも楽しめるウォーキングフットボール体験

**日時** 11月26日、12月17日9時30分~12時15分  
**場所** J-GREEN堺(堺区築港八幡町145)  
**要申込**  
詳しくは府HP参照

**問** 府スポーツ振興課  
(☎ 06-6210-9324 FAX 06-6210-9325)か  
市スポーツ推進課  
(☎ 228-7437 FAX 228-7454)

## 堺市地域医療情報ネットワークシステムをご利用ください

表の病院では、検査結果や入院時などの診療情報を、かかりつけ医などの身近な医療機関と共有できるシステムを導入しています。

### 市内情報公開施設(11月1日現在)

|             |            |
|-------------|------------|
| 大阪労災病院      | ☎ 252-3561 |
| 堺市立総合医療センター | ☎ 272-1199 |
| 堺平成病院       | ☎ 278-2461 |
| 馬場記念病院      | ☎ 265-5558 |
| ベルランド総合病院   | ☎ 234-2001 |
| 耳原総合病院      | ☎ 241-0501 |

詳しくは情報公開施設(表参照)へ

**問** 健康医療政策課  
(☎ 248-6004 FAX 228-7943)

## ノロウイルスによる食中毒に注意



寒くなってくると流行する感染性胃腸炎。主な原因はノロウイルスです。食中毒を防ぐため次のことを心掛けましょう。

- ▷手洗いは石けんで丁寧に
- ▷カキなどの二枚貝を食べるときは中心部まで十分に加熱(85~90度で90秒以上)
- ▷調理器具は十分に洗浄し、熱湯や塩素系漂白剤で消毒

**問** 食品衛生課  
(☎ 222-9925 FAX 222-1406)

## 流産や死産、病気などで 大切なお子さんを亡くされた方へ

大切なお子さんを亡くされた悲しみは計り知れません。気持ちをひとりで抱えこまずお聞かせください。

**問** 保健センター  
(☎FAX区版1ページ)

## 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ」

若年層による大麻や覚せい剤などの乱用が社会問題となっています。またSNSなどで「大麻は他の薬物より安全、害がない」といった誤った情報が広がっています。

「一度くらいなら大丈夫」という軽い気持ちで近付かないでください。

**問** 環境薬務課  
(☎ 222-9940 FAX 222-9876)

## 特定医療費(指定難病)受給者証 更新申請はお早めに

**要申請** 12月28日までに保健センターへ。郵送は12月31日まで(当日消印有効)

**問** 保健医療課  
(☎ 228-7582 FAX 222-1406)

# 保険・年金

## お薬手帳を活用していますか

お薬手帳を一人1冊にまとめると、薬の重複を防ぎ、副作用や飲み合わせによるリスクを減らすことができます。

**問** 国民健康保険加入の方は  
国民健康保険課  
(☎ 228-7522 FAX 222-1452)  
後期高齢者医療加入の方は  
医療年金課  
(☎ 228-7375 FAX 222-1452)

## 新しい国民健康保険被保険者証 11月1日からご利用ください

70歳以上の方は、高齢受給者証(水色)を被保険者証(緑色)と一緒に医療機関などにご提示ください。マイナンバーカードを保険証として利用する場合は、マイナンバーカードのみで受診できます。

**問** 区役所保険年金課  
(☎FAX区版1ページ)

## 遺族基礎年金 こんなときは請求を

**対象** 死亡した方に生計を維持されていた子のある配偶者か子  
※子とは18歳になった年度の3月31日までにいるか、19歳以下で障害年金の障害等級1級か2級の状態にある方  
**要件** 次のいずれかを満たすこと(別途、保険料納付要件あり)  
▷国民年金の被保険者である間に死亡したとき  
▷国民年金の被保険者であった60~64歳の方で国内に住んでいる方が死亡したとき  
▷老齢基礎年金の受給権者であった方が死亡したとき  
▷老齢基礎年金の受給資格を満たした方が死亡したとき  
年金額など詳しくは市HP(QRコード)参照



**問** 区役所保険年金課  
(☎FAX区版1ページ)か  
堺東年金事務所(☎ 238-5101)

# 税金

## 事業所の給与担当者向け 年末調整説明会

**日時** 11月21日(火)14時15分~16時15分

**場所** フェニーチェ堺(堺区翁橋町2丁1-1)

持ち物など詳しくは堺納税協会HP  
(QRコード)参照



**問** 堺納税協会(☎223-0501)  
給与支払報告書は  
市民税課 特別徴収係  
(☎ 231-9755 FAX 251-5632)