

いつまでも  
元気に暮らしたい!



健康



### ■ 介護予防教室

・いつまでも元気で暮らすために、介護予防に取り組みましょう。区内では「介護予防教室」が開催されています。足腰の筋力アップを図る運動や栄養バランスのとれた食事、お口のケアなど介護予防全般について学ぶ教室や、閉じこもりを予防するための教室があります。

中央区地域包括支援センター

☎6763-8139

中央区北部地域包括支援センター

☎6944-2116

病気になったときが  
心配やな…



### ■ かかりつけ医はいますか?

・心身のことを気軽に相談できる“かかりつけ医”を持っておきましょう。かかりつけ医のいない方は、医師会で相談にのってもらえます。

中央区東医師会 ☎6261-1414

中央区南医師会 ☎6253-8686

### ■ 急な病気やけがで迷ったら…

・応急手当の方法や医療機関の案内、緊急性の判断などを相談できます。

救急安心センターおおさか

☎#7119、☎6582-7119

### こんな制度もあります

#### 訪問看護

医師の指導に基づき、看護師などが自宅を訪問し、療養上のお世話や診療の補助を行います。

#### 無料低額診療

医療費の支払いが困難な方に、無料または低額で診療を行います。

福祉局総務課(法人監理)

☎6241-6540

病気