健(検)診などのお知らせ

問 保健福祉課(健康推進)2階24番 ☎6464-9882 FAX6462-4854

健(検)診名	実施日・受付時間	対象・持物等	費用
妊婦歯科健診	11月9日(月)13:10～13:50	妊娠している市民の方　持物 母子健康手帳	無料
結核健診	11月11日(水)10:00～11:00	学校や職場で健診機会のない15歳以上の市民の方	無料
大腸がん検診(注1・2)　検査キット要事前申込	12月8日(火) 9:30～11:00 13:30～15:00	40歳以上の市民の方	300円
肺がん検診(注1・2)　要予約	12月8日(火)9:30～11:00	【胸部X線検査】40歳以上の市民の方	無料
		【胸部X線検査+喀痰検査】50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の市民の方	400円
乳がん検診(マンモグラフィ)(注1・2)　要予約	12月8日(火)13:30～15:00	40歳以上の市民の方(女性)(2年度に1回)	1,500円
骨粗しょう症検診(注2)　要予約		18歳以上の市民の方	無料
歯科健康相談	12月8日(火)13:30～14:30	市民の方	無料
大阪市国民健康保険特定健康診査、後期高齢健康診査(注1)	12月8日(火)9:30～11:00	40歳以上の大阪市国民健康保険、後期高齢者医療保険加入者　持物 受診券・個人票(国民健康保険加入者)・マイナ保険証又は資格確認書	無料
	特定健康診査受診券・資格等について 問窓口サービス課(保険年金・保険)1階17番 ☎6464-9956 FAX6462-2593 後期高齢者医療保険の受診券等について 問大阪府後期高齢者医療広域連合 ☎4790-2031 FAX4790-2030		

予約 実施日の14日前までに大阪市行政オンラインシステム・電話・FAXにて

場所 区役所2階(特定健康診査は6階)　※気象状況により中止になる場合があります。

(注1)実施日以外でも、取扱医療機関に直接申し込んで受診可能。

(注2)勤務先などで同程度の健(検)診が受けられる方は対象外。

予約はこちら▶

ホームページはこちら▶

おしえて! フッピィ先生

11月14日は世界糖尿病デー

～糖尿病を正しく知って、できることから始めよう～

●糖尿病ってどんな病気?

糖尿病は、血液中の糖の濃度(血糖値)が高い状態が長期間続く病気です。初期には自覚症状がないことも多く、気づかないうちに進行してしまうことがあります。

進行すると、のどの渇きや体のだるさなどの症状が現れ、さらに重症化すると、全身の血管がダメージを受け、腎臓の機能が低下して透析が必要になったり、心筋梗塞や脳卒中など、命にかかわる病気につながることがあります。

●予防・早期発見

糖尿病の予防と早期発見のためには、**年に1回の健診**で自分の体の状態をチェックすることが大切です。

また、食事や運動などの日々の生活習慣を見直し、改善していくことが大切です。

健診の結果、血糖値が高いなど医療機関の受診が必要とされた場合は、症状がなくても放置せず、できるだけ早く受診しましょう。

糖尿病を予防しましょう!
～今からできる生活習慣の見直し～

食事

主食・主菜・副菜を組み合わせ、食べ過ぎに注意しましょう。
野菜など食物繊維の多い食品を取り入れ、ゆっくりよく噛んで食べることもポイントです。

運動

ウォーキングなどの有酸素運動に加え、筋力を保つための運動も取り入れましょう。
日常生活の中で、こまめに体を動かすことも大切です。

睡眠・ストレス

十分な睡眠と休養をとり、できるだけ規則正しい生活を心がけましょう。
ストレスをため込まず、自分に合った方法で上手に気分転換しましょう。

問保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX6462-4854

大規模災害発生後の避難所開設状況等を ウメダFM Be Happy! 78.9 において情報発信する協定を結んでいます。
平時も毎週水曜13:30～16:00「Be Travel!」内で、福島区の各種情報をお届けする「福島区TOPICS『広報ふくしま』」を放送中です。

健康講座のお知らせ

問保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX6462-4854

脳と身体の若返り講座　無料 要申込
～認知症予防と脳活トレーニング～



日時 12月4日(金) 13:30～15:30
場所 区役所6階 会議室
対象 区民の方
講師 武縄 睦実 氏(言語聴覚士)
定員 35名(先着順)
持物 筆記用具、飲み物、タオル
申込 電話・FAX・窓口にて

すこチャレセミナー～血圧がちょっと気になるあなたへ～　無料 要申込

「気をつけているのに血圧が高い」「薬を飲み始めるとずっと飲まないといけないの?」「高血圧を放置しておくとどうなる?」など、医師から直接お話を聞けるチャンスです! 血圧コントロールについて正しく理解して、健康づくりに役立てましょう。



日時 12月11日(金)13:30～15:30
場所 区役所6階 会議室　対象 区民の方
講師 小笠原 延行 医師(JCHO大阪病院 循環器内科)
定員 35名　持物 飲み物、筆記用具
申込 電話・FAX・窓口にて

子育て

美ママ講座　無料 要申込
～産後の身体を大切に～



産後の健康についてのお話や、赤ちゃんと一緒にできる体操などを行います。

日時 11月10日(火)10:00～11:40 (受付9:40～)
場所 区役所6階 会議室
対象 3か月児健診受診後～教室開催時に10カ月のお子さんとお母さん(区内在住)
定員 30組(先着順)
※2回目の方も可能ですが、初回参加者を優先します。
持物 お母さん:飲み物・汗拭きタオル
赤ちゃん:オムツ・飲み物・バスタオル等
※持ち物には名前を記入してください。
※動きやすい服装でお越しください。
申込 電話・窓口・FAXにて
問保健福祉課(保健活動)2階23番
☎6464-9968 FAX6462-4854

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」期間です　P14へ



虐待ってどんなこと?

たとえば…

- 何度注意しても言うことを聞かないので、しつけのために叩いた
- 泣き止まないのでついかっとなって大声で怒鳴った
- こどもの前で夫婦間、パートナー間による喧嘩をした



→ **どれも虐待にあたります**

ではどうしたらいいの?

日々色々なことが起こる子育て、余裕がなくなってしまうことも…

➡そんなときは

- 深呼吸、窓を開けて風に当たる、飲み物を飲むなど、リフレッシュをする
- 「ダメ」ばかりではなく、してほしいことをわかりやすく伝える
- 場面を切り替える等、注意の方向を変えてみる



問保健福祉課(子育て支援室)2階20番 ☎6464-9887 FAX6462-4854

福島区課外学習塾「TERACO(テラコ)」の受講生追加募集中　要申込



区内の小中学生を対象に基礎学力の向上と学習習慣の形成をめざして学習指導を行います。「受講生5人に対して講師1人」の少人数制個別指導です。

申込 申込フォームにて
申込フォーム▶
- **申込について**
  問受託事業者　株式会社イング
  fukushima@ing-edu.com ※折り返しご連絡します。
- **事業について**
  問保健福祉課(子育て教育)2階20番
  ☎6464-9860 FAX6462-4854

対象	小学生(5・6年生)	中学生(1～3年生)
場所	NORBDENCE福島区民センター	
受講料(月額・税込)	5,000円	10,000円
	※習い事・塾代助成クーポンの利用可	
募集人数	若干名(先着順)	15名(先着順)
対象科目	算数・国語	数学・英語
実施曜日	月・金	
実施時間	17:30～18:30 ※1日1コマ(60分)	19:00～21:00 ※1日2コマ(各50分)

※募集人数に達した場合はキャンセル待ちとなります。

①子育てを応援します!
お気軽にご相談ください。

②ひとり親サポーターによる相談　要予約　水・金(祝日除く)9:15～17:30
前日までに電話予約　場所 区役所2階相談室　対象 ひとり親家庭、離婚をお考えの方

問保健福祉課(子育て支援室)2階20番 ①☎6464-9887 ②☎6464-9860 FAX6462-4854