

プチ健康ひろば

熱中症を予防して、夏を楽しみましょう

毎年7～8月は、熱中症による救急搬送が多く報告されています。暑さが厳しい時期は、一人ひとりが予防を心がけることが大切です。

熱中症のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢になると、暑さや水分不足を感じにくくなり、体温を調整する機能も低下します。

また、赤ちゃんや子どもは体温調節機能が未発達なため、熱中症になりやすく、対応が遅れると重症化するおそれもあります。晴れている日は、地面に近いほど気温が高くなります。乳幼児は大人より低い位置で過ごすため、大人より3～4℃高い環境になることもあり、より注意が必要です。

熱中症予防できているかチェックしましょう!

☐ 日傘や帽子などで日差しを避ける

☐ こまめに水分補給する

☐ エアコンを上手に使う

☐ こまめに休息する

☐ 栄養をしっかりとる

応急処置など詳しくはこちら

問合せ 保健子育て課(地域保健活動) 1階12番 ☎ 06-6267-9968 ☎ 06-6267-0998

今月の地域福祉ビジョン通信 Vol.3

気にかける地域づくり・人のつながりづくり

中央区では、だれひとり取り残さない地域づくりをめざした取り組みが行われています。

大宝会館では、「健康づくり」や「人とのつながりづくり」を目的に、さまざまな活動を行っています。その一つとして、プロの講師をお招きした「ボイストレーニング教室」を開催しています。参加者からは「新しい知り合いができた」「大きな声が出るようになった」などの声をいただいています。中央区では、地域が工夫を凝らしたさまざまな活動が行われています。お住まいの地域の活動に参加してみませんか？

地域振興会 会長 清田さん

大宝連合会館 水上市さん

詳しくはこちら

問合せ 福祉課(福祉) 4階43番 ☎ 06-6267-9857 ☎ 06-6264-8285

各種健診・がん検診のお知らせ

場所 保健福祉センター(久太郎町1-2-27)

申込・問合せ 保健子育て課(健康推進) 1階11番 ☎ 06-6267-9882 ☎ 06-6267-0998

予約方法 電話・窓口・オンラインにて(定員になり次第受付終了)

オンライン予約はこちら(事前登録が必要です)

※乳がん検診実施日で、保育ボランティア付検診をご希望の方は事前にご相談ください。 ※手話通訳者をご希望の方は検診日の2週間前までにお申し込みください。

内容	日時	対象	費用
結核健診 予約不要	7月27日(月) 10:00～11:00	15歳以上	無料
大腸がん検診 (要キット申込)	(検体提出可能日) 8月5日(水) 13:30～14:50 10月11日(日) 9:30～10:50	40歳以上	300円
肺がん検診 要予約	8月5日(水) 13:30～14:50 10月11日(日) 9:30～10:50	40歳以上	無料 ※喀痰(かくたん)検査400円 50歳以上で喫煙指数600以上の方
乳がん検診(マンモグラフィ検査) 要予約	8月5日(水) 13:30～14:50 10月11日(日) 9:30～10:50	40歳以上の女性	1,500円
骨粗しょう症検診 要予約	10月11日(日) 9:30～10:50	18歳以上	無料
特定健診 予約不要	8月5日(水) 13:30～15:00 10月11日(日) 9:30～11:00	・40歳以上の大阪市国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療保険制度加入者	無料
歯科健康相談 予約不要	8月5日(水) 13:30～14:30	どなたでも	無料

区役所での無料相談

※同一・同種内容での繰り返しのご相談はお控えいただけますようお願いいたします

内容	日時・場所	申込・問合せ
法律相談 ●定員16組(先着順)/30分 要電話予約	7月14・21・28日、 8月4日(火) 13:00～17:00 【1階2番窓口相談室】	☎ 050-1808-6070 ※予約は相談日1週間前(開庁日の場合はその前の開庁日)の正午から相談日当日の10:00まで(AIによる24時間受付)
社会保険労務士相談 ●定員9組/20分 当日窓口受付	7月8日(水) 13:00～16:00 (受付は15:00まで) 【1階ロビー】	魅力推進課(区政企画) ☎ 06-6267-9683 ☎ 06-6264-8283
行政書士相談 ●定員9組/20分 当日窓口受付 ※①	7月16日(木) 13:00～16:00 (受付は15:00まで) 【1階ロビー】	※① 行政書士相談は行政オンラインシステムから予約可能(7月1日～14日)
土地家屋調査士相談 ●定員9組/20分 当日窓口受付 ※②	7月9日(木) 13:00～16:00 (受付は15:00まで) 【1階2番窓口相談室】	※② 受付開始までに来場された方は相談順を抽選、以降先着順
司法書士相談 ●定員9組/20分 当日窓口受付 ※②		
専門医による 精神保健福祉相談 要予約(電話・来所)	7月27日(月) 14:30～16:00 7月3日、8月7日(金) 14:30～16:30	保健子育て課(地域保健活動) 1階12番窓口 ※予約は前日まで ☎ 06-6267-9968 ☎ 06-6267-0998
人権相談 適切なアドバイスを行うほか、各種専門相談機関をご案内します 予約不要	月～金 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)	市民協働課(市民活動支援・教育) 5階53番窓口 ☎ 06-6267-9743 ☎ 06-6264-8283

その他の無料相談

内容	日時	場所	申込・問合せ
日曜法律相談 ●各16組 要電話予約	7月26日(日) 13:00～17:00	北区役所 (北区扇町2-1-27)	7月17日(金) 12:00～26日(日) 10:00(先着順) 申込: AI電話による予約受付 ☎ 050-1808-6070 問合せ: 総合コールセンター ☎ 06-4301-7285
ナイター法律相談 ●定員32組 要予約	7月24日(金) 18:30～20:30	中央区民センター (中央区久太郎町1-2-27)	行政オンラインシステム(先着順) 6月10日(水) 12:00～7月23日(木) 17:00 問合せ: 総合コールセンター ☎ 06-4301-7285
犯罪被害者等支援のための総合相談窓口	9:00～17:30 (土日祝・年末年始を除く)	大阪市役所4階 市民局人権企画課 (北区中之島1-3-20)	☎ 06-6208-7489 ☎ 06-6202-7073

以下は広告スペースです。