

大阪市版ネウボラ ～妊娠期から始まる切れ目ない保健師の子育て支援～

ネウボラとは、フィンランド語で「アドバイスする場所」という意味で、切れ目のない子育て支援制度のことです。保健師が家庭訪問や電話相談、乳幼児健診をとおして、妊娠・出産、子どもの成長(発育と発達)、子育てなどについて家族ぐるみの支援を行います。城東区では、16ある小学校の校下ごとに担当保健師がいます。お気軽にご相談ください。



榎並・鯉江東
佐藤(さとう)



森之宮・鯉江
菅野(すがの)



成育
宮内(みやうち)



聖賢
西村(にしむら)



鯉江東・関目
東崎(とうさき)





董・今福
岩崎(いわさき)



鳴野・関目東
山本(やまもと)



鳴野・関目東
由谷(ゆたに)



中浜・城東
久保(くぼ)



諏訪
貴志(きし)



東中浜・放出
倉田(くらた)

問合せ:保健福祉課(保健活動) ☎6930-9968 FAX6930-9936

すこやかに暮らすために

健康


朝ごはんを食べよう!

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

適切な栄養摂取・食事リズムは基本的な生活習慣を身につけるためにも重要です。毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。

☆朝食の役割

活動力アップ!	からだの目覚め!	集中力アップ!	体調や生活にリズムを!	肥満予防!
ごはんなどの炭水化物はすぐに消化されてブドウ糖になり、血液に入って全身に行きわたり、脳や筋肉などのエネルギーになります。	体温が上昇し、体の活動準備ができます。	脳にエネルギー源であるブドウ糖が供給され、働きが活発になり、集中力が高まります。	体のリズムを整えるためにも、毎朝決まった時間に朝食を食べることが大切です。	朝食を食べると、昼食や夕食での「まとも食い」を防ぎ、肥満の予防につながります。



☆朝食を無理なく食べるために

食欲がない、時間がないという人は、口当たりがよく簡単に食べられる牛乳や果物、野菜ジュースなどから始めてみましょう。次に、手軽に用意できるメニューにしてみましょう。

「健康講座保健栄養コース」

区内にお住まいで、健康づくりや食生活の改善に関心のある方、食育ボランティア活動ができる方等を対象とした講座。(10月4日(火)～予定。1コース9回、6回以上の参加で修了証。)詳細は広報誌9月号でご案内しますのでご覧ください。

問合せ:保健福祉課(保健) ☎6930-9882 FAX6930-9936

有毒植物にご注意ください

毎年、春から初夏にかけて有毒植物を食用と誤って食べたことによる食中毒が多く発生しています。食用と確実に判断できない植物は絶対に「採らない」、「食べない」、

「売らない」、「人にあげない」よう注意してください。

問合せ:保健福祉課(生活環境) ☎6930-9973 FAX6930-9936

予防接種・結核健診・各種がん検診等の日程

BCG接種

とき 6月16日(木)、7月21日(木)
いずれも13:30～15:00

対象 生後12か月未満の乳児の方

※1歳の誕生日前日まで(標準は5～8か月児)
※予防接種手帳の説明をよく読み、予診票に記入し、母子健康手帳とともにお持ちください。
※市ホームページから予約してください。(区で実施する令和4年度のBCG予防接種は、毎月第3木曜日13:30～15:00です)



結核健診

とき 6月30日(木)、7月7日(木)
いずれも10:00～11:00

対象 15歳以上の市民の方

内容 胸部エックス線撮影
※結核は早期発見、早期治療が大切です。年1回は健診を受けましょう。

歯科相談

とき 6月2日(木) 9:30～10:50
6月13日(月) 13:30～14:50
7月19日(火) 9:30～10:50

対象 市民の方

大腸・肺がん検診

とき 7月16日(土)、19日(火)、29日(金)
いずれも9:30～10:50

対象 費用 40歳以上の市民の方(条件あり)
有料 大腸がん/300円
無料 肺がん(エックス線)
(条件により、かくたん検査:400円)

※市ホームページから予約していただくか、問合せ先までお電話にて予約してください。



乳がん検診・骨粗しょう症検診

とき 6月13日(月) 13:30～14:50
7月8日(金) 18:30～19:50
7月29日(金) 13:30～14:50

〔マンモグラフィ〕
対象 費用 有料 市民の方で40歳以上の女性のうち、令和3年度未受診の方(その他条件あり)/1,500円
〔骨粗しょう症検診〕
対象 費用 無料 18歳以上の市民の方

※市ホームページから予約していただくか、問合せ先までお電話にて予約してください。



がん検診(骨粗しょう症検診を除く)を希望される方は、区内の取扱医療機関においても受診できます。取扱医療機関に直接、電話にて実施状況を確認のうえ、必ず「大阪市が実施しているがん検診」と申し出のうえ予約してください。区内の取扱医療機関は、区ホームページでご覧いただけます。

城東区 保健事業 検索

ところ:区役所2階 保健福祉センター 申込み・問合せ:保健福祉課(保健) ☎6930-9882 FAX6930-9936

40歳になったら特定健康診査を受けましょう

申込不要 無料

大阪市国民健康保険では、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の予防に向け、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、無料で受診できる「特定健診」を実施しています。対象となる方には、4月末頃に「受診券」を送付しています。
※受診券と保険証を必ずご持参ください。※がん検診を同日に予約されている方は、先にがん検診の受診をお願いします。

問合せ:受診券については

大阪市国民健康保険加入者:窓口サービス課(保険年金:保険) ☎6930-9956 FAX6932-0979
後期高齢者医療保険加入者:大阪府後期高齢者医療広域連合給付課 ☎4790-2031 FAX4790-2030
受診内容等については保健福祉課(保健) ☎6930-9882 FAX6930-9936

乳幼児健診のお知らせ

対象児が変更になることがあります。各健診の対象者の方には事前に(2週間前までに)ご案内します。

	実施日	対象者
3か月児健診	6月 6日(月)	令和4年2月1日～14日生
	6月20日(月)	令和4年2月15日～28日生
	7月 4日(月)	令和4年3月1日～11日生
1歳6か月児健診	6月15日(水)	令和2年11月12日～24日生
	7月 6日(水)	令和2年11月25日～12月8日生
	7月20日(水)	令和2年12月9日～30日生

	実施日	対象者
3歳児健診	6月 3日(金)	平成30年11月29日～12月13日生
	6月17日(金)	平成30年12月14日～平成31年1月1日生
	7月 1日(金)	平成31年1月2日～14日生

問合せ:保健福祉課(保健) ☎6930-9882 FAX6930-9936

城東区は「いじめ撲滅」に取り組んでいます

いじめやいじめによる不登校の早期発見、早期対応のために
城東区「いじめ・不登校防止対策チーム」専用窓口
連絡先 ☎6930-9132(9:00～17:30 土日祝、年末年始除く)

ご寄附のお願い
城東区を魅力的なまちにしませんか?

ふるさと寄附金とは、皆さまの応援したい、貢献したい自治体への思いを寄附という形で受け取る制度です。城東区では魅力的なまちづくりを行うために皆さまからのご協力をお願いしております。
問合せ:総務課 ☎6930-9625 FAX6932-0979

8

9