

すこやかに暮らすために

健康



健康JOTO☆ヘルスアップ教室 **受講者募集**

申込要

無 料

と き		内 容	講師など
9月	2日 (火)	開講式 「自分の健康について見つめなおそう」 「城東区の健康情報について」	医師・保健師
	9日 (火)	「飲酒とメンタルヘルスについて学ぼう ～アルコールパッチテストを体験してみよう～」 「栄養と飲酒について学んで健康な体をめざそう」	精神相談員 栄養士
10月	7日 (火)	「認知症予防について知ろう！ ～脳トレに挑戦～」	言語聴覚士
	14日 (火)	「動いて元気！簡単な運動で健康維持を！」 13:30～15:30	健康運動指導士
	21日 (火)	「お口の健康は全身の健康 ～オーラルフレイル予防について学ぼう～」	歯科衛生士
	28日 (火)	「百歳体操で元気な100歳をめざそう！」 「キラリと輝くセカンドライフのために」 閉講式	保健師 城東区健康づくり推進協議会
12月	2日 (火)	同窓会「学びをみんなで共有しよう！」 13:30～14:30	保健師

健康の秘訣がたくさんつまった教室です。講座で学んだことを自分のため、地域のために生かしてみませんか？

と ころ：区役所2階 集団検診室2

対 象：全6回のうち4回以上受講可能な方で、運動の制限がなく、地域で健康づくりに関する活動をしていただけの区内在住の方

定 員：20名(先着順)

申込み：8月6日(水)から29日(金)までに問合せ先まで

問合せ：保健福祉課(保健活動)
2階 **22** 番窓口
☎ 6930-9968
FAX 050-3535-8689

妊婦歯科健診

申込要

無 料

と き：8月29日(金)(出産予定月が11月の方)
9月12日(金)(出産予定月が12月の方)
いずれも14:30～

と ころ：区役所2階 保健福祉センター (**22** 番窓口集合)

対 象：第2子以降を妊娠中の方

申込み：大阪市行政オンラインシステムにて

問合せ：保健福祉課(保健活動)
☎ 6930-9968 **FAX** 050-3535-8689



精神科医師による相談

申込要

無 料

と き：8月1日(金)、15日(金)いずれも14:00～15:30
8月28日(木)10:00～11:30

と ころ：区役所2階 保健福祉センター (**22** 番窓口)

内 容：心の問題でお悩みの方や、その家族からの相談
※事前に相談内容をお伺いします

対 象：区内在住の方

申込み・問合せ：保健福祉課(保健活動)
☎ 6930-9968
FAX 050-3535-8689

うつ病の家族教室

申込要

無 料

家族の方が、うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、ご本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ悩みを持つ家族の方と語り合ってみませんか。

と き：9月3日(水)、17日(水)いずれも14:00～16:30

と ころ：大阪市こころの健康センター
(都島区中野町5-15-21都島センタービル3階)

内 容：うつ病の理解と治療、家族の対応について
(精神科医師の講義)、家族交流会

対 象：市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

定 員：各20名(先着順)

申込み：8月20日(水)までに問合せ先まで
※手話通訳などの配慮を必要とされる場合は、申込み時にご相談ください。
※申込み多数の場合、過去に受講していない方を優先する場合があります。

問合せ：保健福祉課(保健活動)
☎ 6930-9968
FAX 050-3535-8689



セアカゴケグモに注意しましょう

排水溝の側面やふたの裏、花壇などで発見されています。かまれると痛み、腫れなどが生じることがあります。溝掃除のときなどは軍手を着用してかまれないように注意しましょう。

見つけた場合は踏み潰すか市販の殺虫剤などで駆除しましょう。かまれた場合は患部を水で洗うなど清潔にし、医療機関の診察を受けてください。

問合せ：保健福祉課(生活環境) **☎** 6930-9973 **FAX** 050-3535-8689



結核健診・各種がん検診等

大腸がん検診

申込要

有 料

と き：8月23日(土)、9月4日(木)、30日(火)
いずれも9:30～10:50、13:30～14:50

対 象：40歳以上の市民の方(条件あり)

費 用：300円

※申込み後、1か月程度で通知書と検査キット等が届きますので、通知書に記載の日程からご都合のよい日時にご来場ください

肺がん検診

申込要

と き：8月23日(土)、9月4日(木)、30日(火)
いずれも9:30～10:50

対 象：40歳以上の市民の方(条件あり)

費 用：無料(エックス線撮影)
(条件により、かくたん検査 400円)

歯科相談

申込不要

無 料

と き：9月4日(木)、30日(火)
いずれも9:30～10:50

対 象：市民の方

申込み： **申込要** の検診については、大阪市行政オンラインシステムから予約していただくか、問合せ先まで電話にて予約してください。

と ころ：区役所2階 保健福祉センター **問合せ：**保健福祉課(保健)
☎ 6930-9882 **FAX** 050-3535-8689

大阪市行政オンラインシステムはこちら▶



その他の日程はこちら▶



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

と き：8月23日(土)、9月4日(木)、30日(火)いずれも9:30～11:00

と ころ：区役所2階 保健福祉センター

内 容：血液検査・尿検査・身体測定・血圧測定等

対 象：大阪市国民健康保険加入者(40歳以上)、後期高齢者医療保険加入者

※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 **FAX** 050-3535-8687

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 **FAX** 4790-2030

受診内容等については■ 保健福祉課(保健) **☎** 6930-9882 **FAX** 050-3535-8689

