


# 健(検)診などのお知らせ

場所 区役所2階(特定健康診査は6階)  
問合 保健福祉課(運営)2階24番 ☎6464-9882 FAX 6462-4854

健(検)診名	実施日・受付時間	対象	費用
妊婦歯科健診 <small>予約不要</small>	1月20日(月)、2月10日(月) 13:10~13:50	妊娠している市民 ※母子手帳持参	無料
結核健診 <small>予約不要</small>	1月27日(月)、2月21日(金) 10:00~11:00	学校や職場で健診機会のない15歳以上の市民	無料
大腸がん検診(注1・2) <small>検査キット要事前申込</small>	2月6日(木) 9:30~11:00、13:30~15:00	40歳以上の市民	300円
肺がん検診(注1・2) <small>要予約</small>	2月6日(木)9:30~11:00	【胸部X線検査】40歳以上の市民 【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	無料 400円
乳がん検診(マンモグラフィ)(注1・2) <small>要予約</small>	2月6日(木)13:30~15:00	40歳以上の市民(2年度に1回受診)	1,500円
骨粗しょう症検診(注2) <small>要予約</small>		18歳以上の市民	無料
歯科健康相談 <small>予約不要</small>	2月6日(木)13:30~14:30	市民	無料
大阪市国民健康保険特定健康診査(注1・2) <small>予約不要</small>	2月6日(木)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 ※受診券・個人票(国民健康保険加入者)・被保険者証持参	無料

特定健康診査受診券・資格等について 問合 窓口サービス課(保険年金・保険)1階17番 ☎6464-9956  
後期高齢者医療保険の受診券等について 問合 大阪府後期高齢者医療広域連合 ☎4790-2031

がん検診等予約はこちら 

**予約 大阪市行政オンラインシステム・電話・FAXにて**  
(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。  
●がん検診等の予約締切日は、実施日の14日前です。 ●予約時点で既に定員に達している場合があります。  
●気象状況により、中止になる場合があります。


# 健康講座等のお知らせ

問合 1保健福祉課(運営)2階24番 ☎6464-9882 FAX 6462-4854  
2保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX 6462-4854  
3保健福祉課(子育て支援室)2階20番 ☎6464-9854 FAX 6462-4854

## エコクッキング教室 ① 要申込


食材を無駄なく使うエコクッキングを通じて、家庭での食品ロス削減について考えてみましょう。  
日時 2月4日(火)10:00~12:30  
場所 区役所2階 栄養指導室  
内容 講話「食品ロスを減らそう」、調理実習・試食  
対象 区民の方  
定員 12名(申込多数の場合は抽選)  
※初めての方優先  
費用 500円(材料費)  
持物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、飲み物  
申込 1月7日(火)~23日(木)  
電話または窓口にて  
共催 福島区食生活改善推進員協議会 ふじの会、西北環境事業センター



詳しくはこちら 

## 低栄養予防クッキング ① 要申込

「歳だから…」と、あっさりした食事ばかりになっていませんか? 低栄養を予防し元気で長生きするために、ご自身の食生活を見直してみましょう。  
日時 2月21日(金)10:00~12:30  
場所 区役所2階 栄養指導室  
内容 講話「しっかり食べて低栄養予防」、調理実習・試食  
対象 区民の方  
定員 12名(先着順)  
費用 500円(材料費)  
持物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、飲み物  
申込 1月7日(火)~2月7日(金)  
電話または窓口にて  
共催 福島区食生活改善推進員協議会 ふじの会


詳しくはこちら 

## たんぱく質大事

 大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

## ふたご・みつごちゃんママ・プレママ交流会 ② 無料 要申込

ふたご・みつごちゃんならではの育児の楽しさや困りごとについて、情報交換しませんか。保育ボランティアと一緒にお子さんのサポートをします。  
日時 2月7日(金)10:00~11:30  
場所 区役所2階 集団検診室  
内容 手遊び・フリートーク・育児相談  
対象 0歳~3歳のふたご・みつごちゃんとママ・パパ  
ふたご・みつごちゃんのプレママ・プレパパ(いずれも区内在住)  
持物 オムツやミルク等おでかけに必要なもの  
※持物には名前を記入してください  
申込 電話・窓口にて  
1月31日(金)まで

詳しくはこちら 



## フッピー先生 1月 “お酒と上手に付き合みましょう!”

問合 保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX 6462-4854

みなさんはお酒をどのくらい飲んでいますか? 年末年始は忘年会・お正月・新年会などで、お酒を飲む機会が増えている方も多いのではないのでしょうか。飲酒の健康リスクは、お酒をどれだけ飲んだかという「飲酒量」ではなく、飲酒の際に摂取した「純アルコール量」が基準となります(厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」より)。

純アルコール量 = 摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8(アルコールの比重)  
※アルコールは、血液を通じて全身を巡るため、少量のアルコールでも、高血圧やがんなどのリスクが上がります。また、女性は脳出血のリスクも上がります。

お酒との付き合い方を見直してみましょう

自分の飲酒状況などを把握する  あらかじめ量を決めて飲酒する  
 飲酒前、飲酒中に水分や食事をとる  1週間のうち、飲まない日を設ける

お酒の種類によって純アルコール量が異なります % = アルコール度数 g = 総アルコール量

					
日本酒1合(180ml) 15% 22g	ビール(500ml) 5% 20g	ウイスキー(シングル30ml) 43% 10g	ワイン1杯(120ml) 12% 12g	焼酎1合(180ml) 25% 36g	チューハイ缶(500ml) 5% 20g

あなたの飲酒を見守る **アルコールウォッチ** 飲んだお酒を選ぶと純アルコール量と分解時間を計算します

スマホで簡単＆すぐ計算! 登録不要 WEBページで詳細にチェック



飲酒運転は法律で禁止されています。 妊娠中や体質的にお酒を受け付けられない人は飲酒を避けましょう。

厚生労働省

## ～親子の絆プログラム～赤ちゃんがきた! ② 要申込

みんなでお話をしながら、子育ての知識を学んでみませんか? 全4回のコースです!

日時・内容  
①3月6日(木)「新しい出会い」  
②3月13日(木)「赤ちゃんのいる生活」  
③3月21日(金)※「赤ちゃんとの接し方」  
④3月27日(木)「親になること」  
各回13時30分~15時30分 ※③のみ金曜日

場所 区役所6階 会議室  
対象 第一子の赤ちゃん(令和6年10月2日~令和7年1月1日生まれ)とママで、このプログラムに初めて参加する方(区内在住)  
定員 20組(先着順) 費用 1,100円(テキスト代)  
持物 オムツやミルク等おでかけに必要なもの、赤ちゃんを寝かせるバスタオル(持物には名前を記入してください)  
申込 電話または窓口にて

## ペアレントトレーニング事業 特別講座 ③ 無料 要申込

### 『子どもの育ちを応援する作業療法の視点』

学習の土台となる感覚・運動・身体の育ちを、作業療法の視点から解説します! お子さんへの適切なサポートについて直接質問できる少人数制の講座です。

日時 2月28日(金)  
第1部「幼児期編」  
10:00~12:30  
第2部「学童期編」  
13:30~16:00

場所 区役所2階 集団検診室  
対象 区内在住の保護者  
講師 高畑 脩平氏 (藍野大学 医療保健学部 作業療法学科講師・作業療法士)  
定員 各20名(先着順) ※託児なし  
申込 1月20日(月)9:00~電話または窓口にて