

# 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 ☎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>	8月19日(月)、9月9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>	8月30日(金)、9月24日(火) 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>		40歳以上の市民	300円
肺がん検診(注1・2) <small>要予約</small>	9月1日(日)13:30~15:00 10月7日(月)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>	9月1日(日)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
大阪市国民健康保険特定健康診査(注1・2) <small>予約不要</small>	9月1日(日)13:30~15:00 10月7日(月)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(大阪市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。

## おしえて! フッピー先生 8月

### “赤ちゃんの皮膚トラブルを予防しよう!”

赤ちゃんの皮膚は柔らかく、大人の半分の薄さです。汗の量が増えて皮膚を刺激しやすくなるこの季節のスキンケアのポイントを一緒に確認しましょう!

**からだの洗いかた**

- よく泡立てた石けんで、もむように洗いましょう。目安は、逆さまにしても落ちないくらいの泡です。
- しわのあるところは伸ばして洗いましょう。
- すすぎは念入りに行いましょう。石けんが残らないようによくすすぎましょう。
- 水分をふき取るときは、押さえるように拭きましょう。

**保湿のしかた**

- 入浴後すぐにたっぷりの保湿剤をぬりましょう。

**大人の両手のひら分の面積に塗る量の目安**

<チューブの場合>  
大人の指の先から第一関節まで(=約0.5g)  
※チューブ出口の大小により、若干異なる場合があります。

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

## 集まれ! フッピーキッズ

対象 区内在住の3歳までのお子さん

動物とトリケラトプスが大好きgirly♡  12月5日生まれ 福島	人と動物が大好きboy♡  10月2日生まれ 福島
大好きなおもちゃで遊んでニコニコです。  8月22日生まれ 鷺洲	走るの大好き!  9月19日生まれ 吉野
離乳食頑張ってます!  9月8日生まれ 鷺洲	歌、ピアノ大好き!  3月8日生まれ 吉野

# 健康講座等のお知らせ

問合 1保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 ☎6462-4854  
2保健福祉課(運営)2階24番 ☎6464-9882 ☎6462-4854

## あの大人気企画が帰ってきた!?

### 血管年齢測定 無料 ①

血管年齢は血管の老化具合を反映したものです。血管が老化すると、様々な生活習慣病につながる可能性があります。予防の一歩として、血管年齢を知ってみませんか。当日は、管理栄養士による栄養相談もできます。

日時 8月30日(金)9:45~10:45  
場所 区役所1階フロア  
対象 区内在住の方  
※受付時間内に実施場所にお越しください。(予約不要)

## すこチャレセミナー 無料 ①

### ~血糖値がちよっと要申込 ① 気になるあなたに~

「気をつけているのに血糖値が高い」「薬を飲み始めるとずっと飲まないといけないの?」「高血糖を放置しておくとうつ病になる?」医師から直接お話を聞けるチャンスです!

日時 9月3日(火)13:30~15:30頃  
場所 区役所6階  
内容 血糖コントロールについて  
講師 宮田 哲医師(糖尿病・代謝内科 宮田クリニック)  
定員 30名程度(先着順)  
持物 飲み物、タオル、筆記用具  
申込 電話、FAXまたは窓口にて

## うつ病の家族教室を 無料 ① 開催します 無料 要申込 ①

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。

日時 2日間コース  
1日目:9月14日(土) 14:00~16:00  
2日目:9月28日(土) 14:00~16:00  
内容 精神科医師による講演、家族交流会  
場所 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)  
対象 大阪市内在住で「うつ病」と診断されている方のご家族  
定員 20名(先着順)  
申込 8月23日(金)までに電話にて  
※申込み時にお聞きした個人情報等は、大阪市こころの健康センターへお伝えいたします。  
※障がいに関わる配慮を必要とされる場合、お申込み時にご相談ください。

## 健康講座保健栄養コース 無料 ② 要申込 ②

食生活を中心に「健康づくり」について総合的に学ぶ講座(全9回)です。講座修了後、食育や食生活改善のリーダーとして地域で活躍できる方を歓迎します!

日時 9月5日・12日・19日、10月3日・10日・17日・31日、11月7日、21日  
いずれも木曜日9:30~12:00  
場所 区役所2階 集団検診室他 対象 区内在住の方 定員 24名(先着順)  
内容 食生活についての講話、調理実習、運動実習  
申込 8月22日(木)までに電話または窓口にて

## 工藤区長がかけつけりポート

### RUN! RUN! くどうさん

#### てっぴ 鉄扉開閉訓練、行われました!

洪水・高潮に備え、堤防の役割を果たす淀川大橋の「防潮鉄扉」をご存知でしょうか。最近では、平成30年9月の台風21号の接近時に鉄扉を閉鎖し、区内への浸水を防ぎました。

7月7日(日)未明、水防団の皆さんが集合し、操作手順を確認しながら、鉄扉の閉鎖、開放の訓練に従事いただきました。「福島区を守る」使命感のもと取り組む姿を拝見し、心強く思いました。

これから本格的な台風シーズンを迎えます。災害時の備え、できることから始めてみましょう。



## 野菜、とれたてです!

市立西野田幼稚園へ行き、広い畑で大きく育った野菜を園児と一緒に収穫しました。園庭も広く、本格的なプールもあり、こどもたちの元気な姿に、パワーをもらいました。

都会でありながら、自然に囲まれ、のびのび遊べる環境を実感しました。

月2回の園庭開放もありますので、お子さんと一緒にのぞいてみてください。

これから、他の子育て支援施設も訪問させていただきます。


