

健康情報 子育て情報

プレママ・プレパパ講座
赤ちゃんを迎える準備をしませんか

出産を迎えるママ・パパを対象に、出産前後の心身の変化や気をつけることを助産師から学びます。沐浴やオムツ替えなどを実際に体験します。お一人での参加も可能です！

日時 12月26日(土) 10:00~12:00

場所 東成区在宅サービスセンター
(大今里南3-11-2)

無料

対象 市内在住のはじめてママ、パパになる方
※受講時に概ね妊娠6か月~8か月の方

定員 8組(応募多数の場合は抽選)

申込 12月8日(火)~18日(金)

電話か来館にて受付

※月曜日は休館日

問合せ 東成区子ども・子育てプラザ ☎ 6976-0300



子育て応援します！

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9156

子育て支援情報誌
「ふれあい子育てねっと」をご存じですか？

子ども・子育てプラザ、子育て支援センター、図書館の講座や教室、乳幼児健診等の日程、保育施設の情報、季節のイベント等、区内の子育て情報を掲載しています。

ぜひ、一度ご覧になってください！

2カ月ごとに発行しています。



発行元 東成区社会福祉協議会

問合せ 区役所2階23番窓口、図書館、子育て支援センター、子ども・子育てプラザ

こんにちは！保健師です

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9968

お酒の量は増えていますか？

お酒は百薬の長と言われる反面、飲みすぎると生活習慣病、アルコール依存症やうつ病、脳の萎縮等いろいろな病気を引き起こすだけでなく、転倒や転落などの思いがけない事故を起こすおそれがあります。ステイホームの時間や、年末年始は、飲酒量が増えますので「節度ある適度な飲酒」を考えてみましょう。

節度ある適度な飲酒 1日平均、 純アルコールで 20g程度 ※適量は右表のいずれか ひとつだけになります！	ビール	缶チューハイ	清酒
	中瓶1本 500ml	缶1本 350ml	1合 180ml
	ウイスキー ブラジター	焼酎	ワイン
	ダブル 60ml	0.6合 110ml	1杯 120ml

「同時流行」に備えましょう！

インフルエンザウイルスと新型コロナウイルスへの予防は万全ですか？

一人ひとりが予防行動を心掛けて感染拡大防止を図りましょう。



問合せ 東成消防署 ☎ 6971-0119

毎年12月から2月は「ネズミ防除強調期間」です

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9973

食中毒や感染症などの原因となるネズミを防除し、快適な生活を送りましょう。保健福祉センターでは防除方法についての相談や捕獲するかごの貸出を行っています。



ネズミを寄りつかせなくするための主な対策

- エサとなるような物(食材や生ごみ)は、ふた付きの容器に入れる。
- 侵入口となるような穴は塞ぎ、ネズミの通路を遮断する。

各種検診

実施場所 保健福祉センター分館

予約・問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9882

検診名	日時	対象(大阪市民)	内容	費用
胃がん検診 ※1 要予約	12月19日(土) 9:30~10:30	40歳以上の方	胃部エックス線撮影(バリウム検査)	500円
大腸がん検診 ※1 要予約	12月19日(土) 9:30~10:30	40歳以上の方	免疫便潜血反応検査(2日法)	300円
肺がん検診 ※1 要予約	12月19日(土) 9:30~10:30	40歳以上の方	胸部エックス線撮影のみ	無料
		50歳以上で喫煙指数(1日のタバコの本数×タバコを吸った年数)が600以上の方	胸部エックス線撮影に加え、喀痰検査(たんの検査)	400円
乳がん検診 要予約	12月19日(土)※1 1月9日(土) 9:30~10:30 1月18日(月)	40歳以上の女性の方※2	マンモグラフィ検査	1,500円
骨粗しょう症検査 予約優先	12月19日(土)※1 1月18日(月) 9:30~10:30	18歳以上の方	かかと部分の超音波検査	無料
大阪市特定健康診査 ※3	12月19日(土) 9:30~11:00 1月9日(土)	● 大阪市国民健康保険加入者で、満40歳以上の方及び令和2年度中に満40歳になる方 ● 後期高齢者医療保険に加入している方	身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査などを実施します。また、医師の診断により、必要な方には、詳細検査を実施します。	無料
結核健診	12月22日(火) 10:00~11:00	15歳以上の方	胸部エックス線間接撮影	無料
歯科健康相談	1月18日(月) 9:30~10:30	市民の方	歯科医師による助言、指導、唾液潜血検査	無料

要予約 定員になり次第締め切ります。 予約優先 定員に満たない場合は、当日受付も可能です。

※1 12月19日(土)の総合がん検診(胃・大腸・肺・乳(マ)・骨量)は定員に達したため、締め切りました。

※2 大正・昭和の年号で奇数年生まれの方。ただし、令和元年度に受診されていない方は、偶数年生まれの方も受診できます。

※3 受診には、受診券と保険証と個人票(大阪市国民健康保険の方)が必要です。

各種相談・教室

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9968

無料

内容	日時	対象	場所
専門医によるこころの健康相談 (精神科医による健康相談) 電話来所	12月8日(火) 14:30~16:30 12月18日(金) 14:00~16:00	区内在住の方	区役所2階相談室
統合失調症等の家族教室 電話来所 (医師等の講話・家族同士の交流)	1月7日(木) 14:00~16:00	統合失調症等の精神疾患患者を抱える家族	区役所3階305会議室
妊婦歯科検診 申込不要 (歯科医師による歯科検診)	12月15日(火) 13:30~14:00	妊婦	保健福祉センター分館1階
わくわくマタニティスクール 電話来所 ★育児編 12月8日(火) 14:00~15:30 ★栄養・歯の健康編 12月15日(火) 14:00~15:30		妊婦(各回 定員10名)	保健福祉センター分館1階
わくわくの集い 電話来所 (保護者の交流、保健師による育児相談など)	12月15日(火) 14:30~16:00	おおむね生後2か月の赤ちゃん と保護者(3か月児健診受診まで)	保健福祉センター分館1階
にこにこ広場 電話来所 (おもちゃ・記念品作り、交流など)	12月16日(水) 10:00~11:30	生後6か月の赤ちゃん と保護者(先着10組(1日~受付))	保健福祉センター分館2階
4・5歳児発達相談 電話来所 (小児科医・心理士等による相談)	偶数月の第1木曜日 10:00~	落ち着きやこだわり等が気になる 4・5歳児のお子さんと保護者	保健福祉センター分館1階

電話来所 電話・来所にて申込み。

乳幼児健診・BCG接種

場所 保健福祉センター分館

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9882

無料

内容	日時	対象	その他
乳幼児健診 申込不要 ①身体計測 ②医師による診察 ③歯科健診 (1歳6か月児・3歳児)	[3か月児健診] 12月10日(木)	新型コロナウイルス感染症対策のため、対象者には郵送にて通知いたします。	時間・持ち物は、送付するお知らせをご確認ください。
	[1歳6か月児健診] 12月17日(木)		
	[3歳児健診] 12月24日(木)		
BCG接種 申込不要	12月10日(木) 14:00~14:45 1月14日(木)	生後12か月未満の乳幼児とその家族	母子健康手帳、予防接種手帳をお持ちください。