

健康情報 子育て情報

9月は大阪市朝食普及月間です

1日の元気は朝食から！毎日、朝食を食べる習慣を身につけましょう！



STEP1

まずは手軽なものから取り入れてみましょう！パン、バナナ、牛乳など食べやすいものから始めましょう。朝食を食べる習慣がついたら…

STEP2

手軽なものをバランスよく組み合わせましょう！

おにぎり+みそ汁など簡単なメニューを上手く組み合わせる。最後は…



STEP3

主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事を摂りましょう！前日から下ごしらえしたり、電子レンジを活用するなど工夫してみましょう。

動画『超速DE朝食つくってみた!』はこちら

朝食抜いて超ショック

検索



問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9882

健康づくりやってみよう講座

健康づくりを楽しく体験型で学ぶ講座です。

日時 ①10月15日②22日③11月5日④19日  
⑤26日(いずれも金曜日)  
13:30~15:30

(11月5日(金)は午前に変更になる可能性があります)

無料

場所 保健福祉センター分館

内容 ①開講式、医師による健康講座 ②日常生活に取り入れる運動 ③栄養バランスを考えよう ④歯つらつ健口体操 ⑤閉講式、すみれの会の紹介

対象 区内在住で、5回継続参加可能な方

定員 15名(先着順) 申込 電話もしくは来所にて受付

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9968

保育施設等の利用について相談を承ります

保育所(園)・幼稚園・認定こども園等に関する情報提供や相談を利用者支援専門員が行っています。お気軽にお問い合わせください。

無料

日時 月曜日から金曜日10:00~16:00

(祝日除く・予約優先)

問合せ 保健福祉課(利用者支援専門員)

☎ 6977-9156



保育施設一覧 6~7面

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。お一人での参加もお待ちしています！

日時 9月19日(日)10:00~12:00

場所 東成区子ども・子育てプラザ(東中本2-3-16)

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 9月1日(水)~11日(土)

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

無料



飲食店のテイクアウト(持ち帰り)デリバリー(出前)を利用する方へ

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9973

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、飲食店からのテイクアウトやデリバリーを利用する機会が増えています。テイクアウトやデリバリーは調理してから食べるまでの時間が長く、気温の高い時期は、特に食中毒のリスクが高まりますので注意しましょう。



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
大腸がん検診 要予約	9月7日(火) 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 要予約	9月7日(火) 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
歯科健康相談	9月7日(火) 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
大阪市 特定健康診査 ※3	9月7日(火) 9:30~11:00	●大阪市国民健康保険加入者で、40歳以上の方 ●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
乳がん検診 要予約	9月17日(金) 18:30~19:30	40歳以上の女性の方※1	マンモグラフィ検査	1,500円
骨粗しょう症 検査 予約優先	9月17日(金) 18:30~19:30	18歳以上の方	かかと部分の超音波検査	無料
結核健診	9月22日(水) 10:00~11:00	15歳以上の方(受診日現在)	胸部エックス線間接撮影	無料

★令和3年度中に対象年齢になる方 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 令和2年度に同等の検診(自費や診療費\*2を除く)を受診されていない方。 ※2 診療で検査した場合は、「異常なし」の場合に限りです。  
※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	9月3日(金) 14:00~16:00 9月14日(火) 14:30~16:30	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)	10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 301会議室
妊婦歯科検診 (歯科医師による歯科検診) 申込不要	9月21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	★栄養・歯の健康編 9月21日(火) 14:00~15:30	妊婦(定員10名)	保健福祉センター 分館2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)	9月21日(火) 14:00~15:00	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)	9月15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・講習

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] 9月2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] 9月16日(木)		
	[3歳児健診] 9月30日(木)		
BCG接種 申込不要	9月9日(木) 14:00~14:45 10月14日(木)	生後12か月未満の乳幼児	母子健康手帳、予防接種手帳をお持ちください。
離乳食講習会 要予約 (離乳食の進め方について講話、調理実演、個別相談)	9月10日(金) 13:30~15:00	生後6~7か月の赤ちゃんがいる保護者	テキスト「にこにこ」、参加票、筆記用具をお持ちください。

要予約 定員になり次第締め切ります。

■広告の内容等、掲載された広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、大阪市が推奨等するものではありません。