

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響により、掲載のイベントなどが中止となる場合があります。詳しくはホームページなどでご確認ください。

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!

「cookpad大阪市たべやんレシピ」も参考にしてください。

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9882



朝ごはんの5つのパワー!

<p>① 勉強パワー</p> <p>頭のはたらきを活発にします</p>	<p>② からだパワー</p> <p>じょうぶな骨や筋肉をつくれます</p>	<p>③ 元気パワー</p> <p>からだを動かすエネルギーになります</p>	<p>④ 体温パワー</p> <p>脳やからだをめぐめさせるスイッチになります</p>	<p>⑤ お通じパワー</p> <p>朝の排便の習慣を助けます</p>
-------------------------------------	--	---	---	-------------------------------------

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

出産前後の心身の変化や気をつけることを助産師や保育士から学びます。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おります!

日時 9月18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 市内在住のこれからママ、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(木)~10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

ひがしなりっ子 すくすく・つながるクラブ スタンプラリー

~カードをつかって参加しよう~

つながるクラブに新規登録しカードを受け取る  
(すでに登録済みの方も参加できます)

実施施設利用の際カードを提示し、スタンプを押してもらおう

スタンプを10個集めておもちゃをゲット!



日時 9月1日(木)~11月30日(水)

※景品がなくなり次第終了

実施施設 地域子育てサークル、子ども・子育てプラザ、子育て支援センター、新深江みらいひろば、深江橋みらいひろば

新規登録募集中

無料

ひがしなりっ子 すくすく・つながるクラブは東成区在住の就学前の子どもと保護者、妊婦の方を対象に無料登録が可能です。



登録場所 区役所2階23番窓口または出張登録場所(詳しい日程はホームページをご覧ください)

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9156

健康づくりやってみよう講座

健康づくりを楽しく学ぶ講座です。

日時 ①10月7日②21日③28日④11月18日⑤25日(いずれも金曜日)

13:30~15:30 ※10月21日は午前に変更になる可能性があります。

場所 保健福祉センター分館

無料

対象 区内在住で、4回以上参加可能な方

定員 15名(先着順)

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

申込 電話もしくは来所にて受付

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9968



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
乳がん検診 要予約	9月8日(木) 18:30~19:30 9月29日(木) 9:30~10:30	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8日(木) 18:30~19:30 9月29日(木) 9:30~10:30	18歳以上の方	かかと部分の超音波検査	無料
歯科健康相談	9月8日(木) 18:30~19:30 9月29日(木) 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
結核健診	9月21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
大阪市特定健康診査 ※3	9月29日(木) 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

★令和4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3年度に同等の検診(自費や診療費を除く)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	9月2日(金) 14:00~16:00 9月13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)	9月8日(木) 14:00~16:00 10月13日(木) 14:00~17:00	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
妊婦歯科健診 申込不要 (歯科医師による歯科健診)	9月20日(火) 13:30~14:00	妊婦	保健福祉センター分館2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20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20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21日(水) 10:00~11:30	令和4年2月生まれの 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 予約不要 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) ④屈折検査(3歳児)	【3か月児健診】 9月1日(木) 【1歳6か月児健診】 9月15日(木) 【3歳児健診】 9月22日(木)	令和4年4月18日~4年5月17日生まれ 令和3年2月生まれ 平成31年3月生まれ	時間・持ち物は、送付するお知らせをご確認ください。人数調整する月もあります。
BCG接種 集団接種 申込不要	9月8日(木) 14:00~14:45 10月13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9日(金) 13:30~15:00	生後6~7か月の赤ちゃんがいる保護者(先着15組)	テキスト「にこにこ」、参加票、バスタオルをお持ちください。

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。