

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 7月16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 7月1日(土)~8日(土)Web申込・電話・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



夏休みおやこの食育教室

夏休みにみんなで楽しくクッキングをしませんか？クッキングのほか、栄養のお話などをします。

日時 8月1日(火)10:00~13:00

場所 保健福祉センター分館 2階

対象 小学生と保護者 定員 12名(先着順)

費用 ひとり400円

持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ等)、マスク、筆記用具

メニュー おにぎり3兄弟、まぐろのごま焼き、野菜だしのミネストローネ、揚げないもちりドーナツ

申込 7月3日(月)~24日(月)までに電話、来所にて

問合せ 保健福祉課 栄養士 ☎ 6977-9882

育休ママ・パパのための保活座談会

一緒に不安を解消しましょう！

保育所を申し込む際の留意点もお話しします。

日時 7月11日(火)10:00~11:30

場所 保健福祉センター分館 2階

対象 育児休業中の保護者とお子さん

定員 6組(先着順)

申込 7月3日(月)9:00から電話にて受付

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9156

無料

こんにちは！保健師です
問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9968

● 熱中症にご注意ください

暑い日が続いています。身体が暑い環境に慣れるまで3~4日かかります。急に暑くなる日は特に注意が必要です。熱中症は、いつでも、どこでも、誰でも、かかる可能性があります。熱中症予防のポイントを4つご紹介します。

- ★暑さを避ける
- ★こまめな水分補給
- ★日頃の体調管理
- ★周りの方と声をかけ合い

特に子どもや高齢者は体温を調整する力が弱く、熱中症になりやすいため注意です。熱中症に気をつけて、暑い夏を乗り切りましょう！

7月は食中毒予防月間です

問合せ 保健福祉課
☎ 6977-9973

7月から9月にかけて細菌による食中毒が多発します。家庭での食中毒予防は、食品を購入してから食べるまで細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践する必要があります。6つのポイントに注意して予防しましょう。①食品の購入時は鮮度・期限を確認する ②冷蔵庫内の温度管理の徹底 ③手指・器具の洗浄消毒の徹底 ④手早く調理・十分な加熱 ⑤調理後はすぐに食べる ⑥残った食品はすぐに冷蔵または冷凍保存する
カンピロバクターによる食中毒事件が多発しています。鶏肉などのお肉は中まで十分に加熱し、生や加熱不十分なものは食べないようにしましょう。

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
結核健診	7月24日(月) 10:00~11:00	15歳以上の方(受診日現在)	胸部エックス線撮影	無料
大腸がん検診 要予約	7月30日(日) 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	7月30日(日) 9:30~10:30	40歳以上の方 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のみ 胸部エックス線撮影に加え、喀痰検査(たんの検査)	無料 400円
乳がん検診 要予約	7月30日(日) 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
大阪市 特定健康診査 ※3	7月30日(日) 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(受診日現在)	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
骨粗しょう症 検査 予約優先	7月30日(日) 9:30~10:30	18歳以上の方	かかと部分の超音波検査	無料

★令和5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4年度に同等の検診(自費や診療*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。



大腸がん、肺がん、乳がん検診、骨粗しょう症検査は行政オンラインシステムでも予約可能です。

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	7月7日(金) 14:00~16:00 7月11日(火) 14:30~16:30 7月24日(月) 13:30~15:30	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)	7月13日(木) 14:00~16:00 8月10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
妊婦歯科健診 (歯科医師による歯科健診) 申込不要	7月18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 7月18日(火) 14:00~15:30	妊婦(定員12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)	7月18日(火) 14:00~15:30	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)	7月19日(水) 10:00~11:30	令和5年1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
心理相談 電話・予約 (心理士による相談) ※保健福祉センター心理士にご連絡ください	平日 9:15~17:00	ことばの遅れがある、あるいは、 落ち着きやこだわりが気になる 就学前のお子さんと保護者	保健福祉センター 分館1階
4・5歳児発達相談 電話・予約 (小児科医・心理士等による相談) ※保健福祉センター心理士にご連絡ください	偶数月の第1木曜日 午前中	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。 電話・予約 電話にて申込み。

乳幼児健診・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】 7月6日(木) 【1歳6か月児健診】 7月20日(木) 【3歳児健診】 7月27日(木)	令和5年2月18日~ 3月17日生まれ 令和3年12月生まれ 令和2年1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。
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)	7月14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)	行政オンラインシステム 申込みはこちらから

要予約 電話、来所、行政オンラインシステムにて申込み

■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。