

健康情報 子育て情報

プレママ・プレパパ講座
新深江みらいひろばでも開催します！

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！

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

新深江みらいひろば開催 無料

日時 9月16日(土)13:00～15:00
場所 新深江みらいひろば(大今里南4-8-9)
定員 4組(先着順)
申込 9月4日(月)～14日(木)電話・来館にて受付
※土・日曜日は休館
問合せ 新深江みらいひろば 電話 4306-4652

東成区子ども・子育てプラザ開催

日時 9月17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)
定員 8組(応募多数の場合は抽選)
申込 9月1日(金)～9日(土)Web申込・電話・来館にて受付※月曜日は休館
問合せ 東成区子ども・子育てプラザ 電話 6976-0300

こんにちは！保健師です
問合せ 保健福祉課 電話 6977-9968

健康づくりやってみよう講座
「健康づくり」を楽しんでみませんか？
日時 ①10月6日(金)②20日(金)
③11月9日(木)④17日(金)
⑤24日(金) 13:30～15:30
※③11月9日(木)のみ参加者数によっては午前も開催
場所 保健福祉センター分館 2階
内容 ①開講式、医師による健康講座
②歯つらつ健口体操
③栄養バランスを考えよう
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
対象 区内在住で、4回以上参加可能な方
定員 24名(先着順)
申込 9月4日(月)から電話もしくは来所にて受付

朝ごはんを食べよう！
～9月は大阪市朝食月間です～

朝食にはこんな役割があります
①活動力アップ！ ④体調や生活にリズムを！
②からだの目覚め！ ⑤肥満予防！
③集中力アップ！
心とからだの健康を保つためにも、毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！
★クックパッド公式キッチン
大阪市たべやんレシピ
朝ごはんにはピッタリのレシピを掲載しています。
問合せ 保健福祉課 栄養士 電話 6977-9882

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 電話 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7日(木) 18:30～19:30 9月15日(金) 9:30～10:30 10月9日(月) 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7日(木) 18:30～19:30 9月15日(金) 9:30～10:30 10月9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
歯科健康相談	9月15日(金) 9:30～10:30	市民の方	歯科医師による助言、指導	無料
大阪市 特定健康診査 ※3	9月15日(金) 9:30～11:00 10月9日(月) 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
結核健診	9月20日(水) 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	10月9日(月) 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	10月9日(月) 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

★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 電話 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1日(金) 14:00～16:00 9月12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14日(木) 14:00～16:00 10月12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	9月19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19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 (保護者の交流、保健師による育児相談など) 電話・来所	9月19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 (おもちゃ・記念品作り、交流など) 電話・来所	9月20日(水) 10:00～11:30	令和5年3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 (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 電話・予約	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 (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 電話・予約	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 電話 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7日(木) 【1歳6か月児健診】 9月21日(木) 【3歳児健診】 9月28日(木)	令和5年4月18日～ 5月17日生まれ 令和4年2月生まれ 令和2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。
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8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。