

健康情報 子育て情報

ひがしなりっ子
すくすく・つながるうんどうかい

親子でからだを動かして遊ぶ運動会を開催します。楽しく過ごしましょう！(事前申込制)

日時 11月22日(水)10:00~12:30
(受付開始9:45)

無料

場所 コミ協ひがしなり区民センター
2階大ホール

対象 区内在住で概ね0歳から3歳の未就園の子どもと保護者

定員 子ども100名(1人につき同伴保護者1名まで)

申込 【インターネット先行予約】11月2日(木)~8日(水)
(大阪市行政オンラインシステム)
※きょうだいで申し込む場合、
人数分の申込が必要です。



【電話・来庁受付】11月9日(木)~16日(木)

問合せ 保健福祉課 電話 6977-9156

ママとプレママのクッキング

ほっとひと息、クッキングとランチを楽しみませんか? 料理を楽しみたいパパも大歓迎! 子育て世代の食生活のお話、調理実習と試食をします!

日時 11月28日(火)11:30~13:30

場所 保健福祉センター分館 2階

対象 妊娠中の方、0歳児のママ・パパ等

定員 12名(先着順) 参加費 400円

持ち物 エプロン、バンダナ(三角巾)、マスク、筆記用具

メニュー ハッピーまんごはん、ほうれん草のツナあえ、
干しだいこんの中華スープ、豆乳プリン

申込 11月21日(火)までに電話または窓口にて受付
※保育の実施はありませんので、大人のみご参加ください

問合せ 保健福祉課 電話 6977-9882



こんにちは!保健師です

問合せ 保健福祉課 電話 6977-9968

オーラルフレイルを
予防しましょう

当てはまるものは、ありますか?

- 食べ物が噛みにくい
- 飲み込みにくい むせやすい
- うまく口が動かず、しゃべりにくい
- ごはんを美味しく食べられない等

当てはまる症状があれば、口腔機能が低下している恐れがあります。

オーラルフレイル(口腔機能の低下)は早期の重要な老化のサインです。

【定期健(検)診を受けましょう】

大阪市では「歯周病検診」や「歯科健康診査事業(後期高齢者が対象)」があります。



歯周病検診を受けましょう



歯科健康診査事業の実施について

規則正しく、しっかり噛むことで、オーラルフレイルを予防することができます。

いつまでもご自身の歯で、おいしく食事をするためにも、定期的な歯科健(検)診を受けましょう!

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 電話 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	11月4日(土) 9:30~10:30 12月16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 要予約	11月4日(土) 9:30~10:30 12月16日(土) 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	11月4日(土) 9:30~10:30 12月16日(土) 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	11月4日(土) 9:30~10:30 12月16日(土) 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	11月4日(土) 9:30~11:00 12月16日(土) 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	11月28日(火)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

★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*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。

【11月4日(土)の大腸がん・肺がん・乳がん検診の予約受付は締め切りました。】



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 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	11月14日(火) 14:30~16:30 11月27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)	11月9日(木) 14:00~16:00 12月14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
うつ病の家族教室 電話・来所 【平日コース・全2回】 (精神科医による講話・家族交流会)	11月1日(水) 14:00~16:00 11月15日(水) 14:00~16:00	うつ病と診断されている方のご家族(市民)	大阪市こころの健康センター (都島センタービル3階)
妊婦歯科健診 申込不要 (歯科医師による歯科健診)	11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 11月21日(火) 14:00~15:30	妊婦(定員12名)	保健福祉センター分館2階
	★助産師による出産編 11月28日(火) 14:00~15:30	妊婦(定員15名)	
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)	11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)	11月15日(水) 10:00~11:30	令和5年5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

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】 11月2日(木)	令和5年6月18日~ 7月17日生まれ	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。
	【1歳6か月児健診】 11月16日(木)	令和4年4月生まれ	
	【3歳児健診】 11月30日(木)	令和2年5月生まれ	
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)	11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 (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。