

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 12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)
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 **無料**
定員 8組(応募多数の場合は抽選)
申込 12月1日(金)～9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 電話 6976-0300

子育て応援します！ひがしなりっ子
すくすく・つながるクラブに登録しませんか？

「子育てサークル」「東成区子ども・子育てプラザ」「東成子育て支援センター」「深江橋みらいひろば」「新深江みらいひろば」「つどいの広場ふかええほんかん」が気軽に利用でき、区内協賛店舗で割引や特典などを受けられ、大阪府のまいど子でもカードと連携。すくすくかんさいのマークのあるお店でも特典が受けられます。詳しくは区のホームページをご覧ください。

問合せ 保健福祉課 電話 6977-9156

冬休みおやこの食育教室

冬休みにみんなで楽しくクッキングをしませんか？栄養のお話などもします。

日時 12月26日(火) 10:30～13:00
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 6組(先着順)※大人1人につき子ども2人まで
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 デコレーション寿司、てりやきれんこんバーグ、ゆらゆらわかめのすまし汁、ミルクゼリー

申込 12月4日(月)～15日(金)までに電話、来所にて
問合せ 保健福祉課 栄養士 電話 6977-9882

ヒートショックにご注意！

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動して起こる健康被害のことです。入浴前後は特に注意しましょう。

詳しくはこちら→

問合せ 保健福祉課 電話 6977-9968

ノロウイルスに注意しましょう

ノロウイルスは感染力が強く、食品や手指を介して感染し、胃腸炎を起こします。感染予防の基本は手洗いです。症状がなくても感染している場合があります。調理前、食事前、トイレ後は、石けんで丁寧に手を洗いましょう。カキなどの二枚貝は、中まで十分に加熱しましょう。

問合せ 保健福祉課 電話 6977-9973

東成区 食育&健康セミナー
川柳人気投票 最優秀作品発表！
問合せ 保健福祉課 電話 6977-9882・9968

低カロリー あれもこれでも 高カロリー
やっちゃん

たくさんのご応募、ありがとうございます！
1月に区役所1階 区民ギャラリーに展示しますので、ぜひご覧ください！

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
結核健診	12月14日(木) 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	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	12月16日(土) 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
乳がん検診 要予約	12月16日(土) 9:30～10:30 1月10日(水) 13:30～14:30	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	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	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

★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。

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	12月1日(金) 14:00～16:00 12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)	12月14日(木) 14:00～16:00 1月11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)	12月19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	★育児編 12月12日(火) 14:00～15:30 ★栄養・歯の健康編 12月19日(火) 14:00～15:30	妊婦(各回定員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)	12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 電話・来所 (おもちゃ・記念品作り、交流など)	12月20日(水) 10:00～11:30	令和5年6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】 12月7日(木)	令和5年7月18日～ 8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】 12月14日(木)	令和4年5月生まれ	
	【3歳児健診】 12月21日(木)	令和2年6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)	12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。