

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

東成区子ども・子育てプラザ開催 **無料**
日時 1月21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 1月4日(木)～13日(土)Web申込・電話・来館にて受付※月曜日・祝日は休館
問合せ 東成区子ども・子育てプラザ 電話 6976-0300

新深江みらいひろば開催
日時 1月27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 1月9日(火)～26日(金)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

男の料理教室

日頃、料理をする方も、料理をする機会が少ない方も、地域の方と一緒にクッキングをしてみませんか？調理実習と試食、栄養の話をする。

日時 1月23日(火)10:30～13:00
場所 保健福祉センター分館 2階
定員 15名(先着順) 費用 500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 ごはん、白身魚の甘酢あんかけ、白菜とくるみの和え物、みそ汁、豆花(トウフア)
申込 1月17日(水)までに電話または窓口で受付
共催 東成区食生活改善推進員協議会
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

●感染症にご注意！
新型コロナウイルスに加えノロウイルスやインフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。発熱などの風邪症状が出た場合は、まずはかかりつけ医に電話で相談をしてから受診しましょう。

感染症にかからないために…
①手洗いや手の消毒・マスク着用
②十分な休養とバランスのとれた食事
③こまめな換気・適度な加湿(50～60%)
④人ごみを避ける
⑤ワクチンの接種

●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。

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	1月10日(水) 13:30～14:30 1月26日(金) 9:30～10:30 2月12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
結核健診	1月23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
大腸がん検診 要予約	1月26日(金) 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	1月26日(金) 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
骨粗しょう症検査 予約優先	1月26日(金) 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	1月26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	1月26日(金) 9:30～11:00 2月12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

★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。
●1月10日(水)の乳がん検診は受付を終了しています。



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 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	1月5日(金) 14:00～16:00 1月22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)	1月11日(木) 14:00～16:00 2月8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 申込不要 (歯科医師による歯科健診)	1月16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 1月16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)	1月16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)	1月17日(水) 10:00～11:30	令和5年7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】 1月11日(木) 【1歳6か月児健診】 1月18日(木) 【3歳児健診】 1月25日(木)	令和5年8月18日～9月17日生まれ 令和4年6月生まれ 令和2年7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)	1月12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。