

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 3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

定員 8組(応募多数の場合は抽選)

申込 3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
☎ 6976-0300

無料





子育て応援します！

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9157

● **子育てについてお悩みの方へ**

区役所子育て支援室には家庭児童相談員がいます。子育てについて「こんな時どうしたらいいの?」「誰か話を聞いてほしい」等なんでもご相談ください。

来所、電話のどちらでもお受けできます。

日時 9:00~17:30(土・日・祝日休み)

場所 区役所 保健福祉課2階 23番窓口

対象 18歳未満の子どもと保護者



こんにちは!保健師です

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9968

● **お酒の飲みすぎには要注意!!**

お酒は「百薬の長」といわれる反面、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることでお酒がないといられなくなる状態がアルコール依存症です。アルコール依存症は、身体面や精神面はもちろん、他者との関係にも悪影響を及ぼします。お酒を飲む方であれば、誰でも発症する可能性のある病気です。

実は、私たちの身近に起こりえる問題なのかもしれません。

節度ある飲酒量は「純アルコール1日あたり20グラム程度」といわれています。適正飲酒量はどれぐらいか一度計算してみませんか? 適正飲酒を目安にお酒と付き合っていきましょう!

純アルコール量の計算式

アルコール飲料(ml)
×アルコール濃度(度数または%)
÷100×0.8(比重)=アルコール量(g)

★例えば…
アルコール度数7%の缶酎ハイ350ml
350ml×7÷100×0.8=20g

保健福祉センターでは、飲酒習慣に問題を感じているご本人や、ご家族のご相談をお受けしています。一人で悩まずまずはご相談ください。

各種検診				
		実施場所	保健福祉センター分館	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	3月25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

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	3月1日(金) 14:00~16:00 3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)	3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	
妊婦歯科健診 (歯科医師による歯科健診) 申込不要	3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	★栄養・歯の健康編 3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 電話・来所 (保護者の交流、保健師による育児相談など)	3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)	3月15日(金) 10:00~11:30	令和5年9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 ☎ 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】 3月7日(木) 【1歳6か月児健診】 3月21日(木) 【3歳児健診】 3月28日(木)	令和5年10月18日~ 11月17日生まれ 令和4年8月生まれ 令和2年9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)	3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

「街ねこ」って、知っていますか?

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9973

大阪市では、「所有者不明猫適正管理推進事業」を実施しています。この事業は、地元の合意のもと、野良猫をこれ以上増やさないために、猫の不妊去勢手術を行い、その一代限りの猫を地域のみなさんが主体となって適正に管理する取り組みです。

大阪市では、このような猫のことを「街ねこ」と呼び、不妊去勢手術費用の一部負担や猫を手術するための動物病院への送迎などのお手伝いをしています。



大阪市LINE公式アカウントがもっと便利に

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9162

「ひがしなり知って得する福祉情報」アカウントは令和6年3月末で終了し、大阪市公式LINEアカウントに統合します。これまで東成区から発信していた情報を、4月1日から大阪市LINE公式アカウントから発信することになりました。東成区以外のお役立ち情報や楽しい情報も届きますので、ますます便利になります。ぜひ大阪市LINE公式アカウントとお友達になって東成区の情報を受け取ってください。

▶ **3ステップで簡単**
おともだちに登録後、大阪市LINE公式アカウントでほしい情報を受け取る方法はこちら

①「トークルーム右下の「受信設定」をタップ」
②「情報を希望する区」で「東成区」にチェック
③「受信を希望するカテゴリー」から希望するものにチェック
「高齢者」や「健康・医療」カテゴリーを選択いただくと、これまでと同様の情報を受け取ることができます。



■ 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。