

健康情報 子育て情報

広報紙「ひがしなりだより」9月号
特集面における記事誤りについて

「ひがしなりだより」9月号7面 特集面の「相談支援事業所一覧【東成区】」で次の5か所の事業所が漏れておりました。皆様には大変ご迷惑をおかけし申し訳ございませんでした。お詫びし訂正いたします。なお、今回掲載を辞退された事業所もごさいます。

- 愛ヶアステーション
☎ 4980-4386 深江北1-1-34-103
 - サザンクロスの子
☎ 080-6160-7170 大今里南1-2-9-10D
 - 相談支援センター 未来サポート
☎ 4400-3455 大今里西1-17-5-201
 - 相談支援事業所 Leaves
☎ 6734-5517 東中本3-4-9-102
 - Support Lab 東成
☎ 6977-8125 玉津2-4-12-1
- 9月号はこちら
- 問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9157

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 10月20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 10月1日(火)~12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

こんにちは！栄養士です
問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9968

ヘルスメイト(東成区食生活改善推進員協会)おすすめ！美味しく減塩できるレシピの紹介です。生活習慣病予防のために、減塩の習慣を身につけましょう！

さつまいものカレーサラダ(材料:4人分)

- さつまいも 小1本 A
- 蒸し大豆 60g マヨネーズ 大さじ3
- きゅうり 2/3本 カレー粉 小さじ1/2

- さつまいもは皮つきのまま1cm幅のいちよう切りにしてゆでる。やわらかくなれば水気をきり、熱いうちに半分くらいつぶしておく。
- きゅうりはうす切りにして塩(分量外)をして絞り、水気をきる。
- ボウルに①、②と蒸し大豆を入れ、Aを加えてあえる。

栄養価 (1人あたり) エネルギー: 141kcal
たんぱく質: 3.1g
食塩相当量: 0.3g

ポイント アレを使って減塩!?

カレー粉を使うことで減塩でき、マヨネーズの量も減らせることができます！

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 ☎ 6977-9882

検診名	日時	対象(大阪市民)★	内容	費用
歯科健康相談	10月7日(月) 13:30~14:30	市民の方	歯科医師による助言、指導	無料
乳がん検診 要予約	10月7日(月) 13:30~14:30 10月19日(土) 9:30~10:30 11月3日(日) 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	10月7日(月) 13:30~14:30 10月19日(土) 9:30~10:30 11月3日(日) 9:30~10:30	18歳以上の方	かかと部分の超音波検査	無料
大腸がん検診 要予約	10月7日(月) 13:30~14:30 10月19日(土) 9:30~10:30 11月3日(日) 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19日(土) 9:30~10:30 11月3日(日) 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
大阪市 特定健康診査 ※2	10月19日(土) 9:30~11:00 11月3日(日) 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	10月31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

★令和6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5年度に同等の検診(自費や診療を除く)を受診されていない方。
なお、診療で検査した場合は、「異常なし」の場合に限ります。
※2 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 ☎ 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	10月4日(金) 14:00~16:00 10月8日(火) 14:00~16:00 10月28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)	10月10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】 (精神科医による講演・家族交流会)	11月6日(水) 14:00~16:00 11月20日(水) 14:00~16:00	うつ病と診断されている 方のご家族(市民) 【申込受付】 10月1日(火)~23日(水)	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)	10月15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	★育児編 10月8日(火) 14:00~15:30 ★栄養・歯の健康編 10月15日(火) 14:00~15:30	妊婦(各回定員15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)	10月15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)	10月16日(水) 10:00~11:30	令和6年4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】 10月3日(木) 【1歳6か月児健診】 10月17日(木) 【3歳児健診】 10月24日(木)	令和6年5月18日~ 令和6年6月17日生まれ 令和5年3月生まれ 令和3年4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)	10月11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。