

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！

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

日時 11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)

定員 8組(応募多数の場合は抽選)

申込 11月1日(金)～9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 11月30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 11月11日(月)～29日(金) 電話・来館にて受付

※土・日曜日・祝日は休館

問合せ 新深江みらいひろば 電話 4306-4652

もしものときに役立つ！
バッククッキング講座

防災について学びませんか？ポリ袋を使ったバッククッキングと試食、防災のお話をします。

日時 12月12日(木) 10:30～13:00

場所 保健福祉センター分館2階

定員 24名(先着順) 費用 300円

持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ等)、マスク、筆記用具

申込 12月6日(金)までにWeb申込、電話、来所にて申込

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(口腔機能の低下)を
予防しましょう

当てはまるものは、ありますか？

- 半年前と比べて硬いもの(たくあん等)が食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 義歯を着用している
- 口の渇きが気になる

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。



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
乳がん検診 要予約	11月3日(日) 9:30～10:30 12月21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3日(日) 9:30～10:30 12月21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
大腸がん検診 要予約	11月3日(日) 9:30～10:30 12月21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3日(日) 9:30～10:30 12月21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
大阪市 特定健康診査 ※2	11月3日(日) 9:30～11:00 12月21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26日(火)10:00～11:00 12月12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 電話 6977-9968

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1日(金) 14:00～16:00 11月12日(火) 14:30～16:30 11月25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	11月19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	★栄養・歯の健康編 11月19日(火) 14:00～15:30 ★出産編 11月26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 (保護者の交流、保健師による育児相談など) 電話・来所	11月19日(火) 14:00～15:30	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 (おもちゃ・記念品作り、交流など) 電話・来所	11月20日(水) 10:00～11:30	令和6年5月生まれの 赤ちゃんとの保護者 先着10組(1日～受付)	保健福祉センター 分館2階
心理相談 (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 電話・予約	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

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7日(木) 【1歳6か月児健診】 11月21日(木) 【3歳児健診】 11月28日(木)	令和6年6月18日～ 令和6年7月17日生まれ 令和5年4月生まれ 令和3年5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)	11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。