

健康情報 子育て情報

「ひがしなりっ子すくすく・つながるクラブ」の協賛店舗が新しく増えました!!

カードを提示すると、割引や特典などが受けられます。詳細は東成区ホームページをご覧ください。

Cafe BOUQUET

★ カフェ  
中道3-2-1  
080-8701-6828  
得 会計あたり50円引もしくはお子さまに野菜ジュース(紙パック)100mlプレゼント

緑橋卓球場

★ 卓球  
東今里1-4-15  
6974-1616  
得 体験教室無料、入会した時の年会費無料

問合せ 保健福祉課 電話 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 12月15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 12月1日(日)~7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

かみしばい

「どんぐり文庫」のみなさんが、楽しい紙芝居をたくさんします。

日時 12月7日(土)14:00~14:30  
場所 東成図書館 多目的室  
対象 どなたでも  
定員 40名(当日先着順・申込不要)  
出演 どんぐり文庫  
問合せ 東成図書館 電話 6972-0727

こんにちは!保健師です  
問合せ 保健福祉課 電話 6977-9968

■ 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が必要です。詳しくは、ホームページをご参照ください。ヒートショックに注意しながら、寒い冬を乗り越えましょう!

| 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     |
| 結核健診                                      | 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     |
| 乳がん検診<br>要予約                              | 12月21日(土) 9:30~10:30<br>1月13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 |
| 骨粗しょう症検査<br>予約優先                          | 12月21日(土) 9:30~10:30<br>1月13日(月) 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<br>要予約                             | 12月21日(土) 9:30~10:30<br>1月13日(月) 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<br>要予約                              | 12月21日(土) 9:30~10:30<br>1月13日(月) 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   |
| 大阪市<br>特定健康診査<br>※2                       | 12月21日(土) 9:30~11:00<br>1月13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<br>●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。

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<br>(精神科医による健康相談) 電話・来所            | 12月6日(金) 14:00~16:00<br>12月10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<br>(医師等の講話・家族同士の交流)            | 12月12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<br>(歯科医師による歯科健診) 申込不要                     | 12月17日(火) 13:30~14:00                                               | 妊婦                                                    | 保健福祉センター分館2階 |
| 要予約<br>わくわくマタニティスクール<br>行政オンラインシステム申込みはこちら       | ★育児編<br>12月10日(火) 14:00~15:30<br>★栄養・歯の健康編<br>12月17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<br>(保護者の交流、保健師による育児相談など)           | 12月17日(火) 14:00~15:00                                               | おおむね生後2か月の赤ちゃん<br>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<br>(おもちゃ・記念品作り、交流など)                | 12月18日(水) 10:00~11:30                                               | 令和6年6月生まれの<br>赤ちゃん<br>と保護者<br>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<br>(心理士による相談)<br>※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、<br>落ち着きやこだわりが気になる<br>就学前のお子さん<br>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。 要予約 電話、来所、行政オンラインシステムにて申込み。

| 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<br>①身体計測<br>②医師による診察<br>③歯科健診(1歳6か月児・3歳児)<br>④屈折検査(3歳児) | 【3か月児健診】 12月5日(木)     | 令和6年7月18日~<br>令和6年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。<br>人数調整する月もあります。 |
|                                                                    | 【1歳6か月児健診】 12月19日(木)  | 令和5年5月生まれ                             |                                            |
|                                                                    | 【3歳児健診】 12月26日(木)     | 令和3年6月生まれ                             |                                            |
| 離乳食講習会 要予約<br>(離乳食の進め方について講話、調理実演、個別相談)                            | 12月13日(金) 13:30~15:00 | 生後6~7か月の<br>赤ちゃんが<br>いる保護者<br>(先着15組) | 行政オンラインシステム<br>申込みはこちら                     |

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。