

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います！

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 3月16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 3月1日(土)～8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 3月22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 3月3日(月)～21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

「ひがしなりっ子 すくすくつながるカード」に有効期限を記載します！

新しく登録されるカードに有効期限を記載いたします。これまでと同じようにカードの有効期限は、お子さまが6歳に達した最初の3月末までとなります。カードを利用して協賛店舗の特典を受けたり、スタンプラリーに参加しましょう。有効期限の切れたカードは、使用できませんのでご注意ください。

場所 区役所 保健福祉課
2階23番窓口

問合せ 保健福祉課 電話 6977-9157



こんにちは！保健師です

問合せ 保健福祉課 電話 6977-9968

■ ほどほどならOK？
「お酒は控えめに」の意味

お酒は百薬の長と言われる反面、飲みすぎると生活習慣病、アルコール依存症やうつ病、脳の萎縮等いろいろな病気を引き起こすだけでなく、飲酒運転などの社会的問題を引き起こすおそれもあります。節度ある適度な飲酒量は、純アルコール1日あたり20グラムと言われています。純アルコール量を計算してみましょう！そして適正飲酒の目安にしてみてください。

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お相談ください。

健康寿命を延ばすためには《適度な運動》《適切な食生活》《良質な睡眠》
《社会とのつながり》等とあわせて《定期的な健診(検診)の受診》が大切です。
詳しくは**保存版**(5～8ページ)をご覧ください。

健康への第一歩！



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	3月24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 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	3月7日(金) 14:00～16:00 3月11日(火) 14:30～16:30 3月24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)	3月13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)	3月18日(火) 13:30～14:00	妊婦	保健福祉センター 分館2階
要予約 わくわく マタニティスクール 行政オンラインシステム 申込みはこちらから	★栄養と歯の健康編 3月18日(火) 14:00～15:30	妊婦(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)	3月18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19日(水) 10:00～11:30	令和6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。

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 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6日(木) 【1歳6か月児健診】 3月13日(木) 【3歳児健診】 3月27日(木)	令和6年10月18日～ 令和6年11月17日生まれ 令和5年8月生まれ 令和3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14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 電話 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。



ご存じですか？東成区版認知症ケアパス「認知症あれそれガイド」～認知症の正しい理解と予防のために～

認知症は単なるもの忘れとは違います。認知症になっても地域で自分らしく暮らし続けるためには、早期診断・早期治療が重要です。「あれ？おかしいな」「周りに大丈夫って言われるけど、心配だな」と思ったら、認知症ケアパスに記載している【自分でできる認知症の気づきチェックリスト】を試してみてください。

東成区認知症初期集中支援チーム(オレンジチーム)



認知症が気になる方、お困りの方はお気軽にご相談ください。医療・福祉等の専門職が対応します。

認知症ケアパスは
東成区HPよりご覧ください

問合せ 電話 6747-9811

■ 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。