

健康情報 子育て情報

ひがしなりっ子
すくすく・つながるだいぼうけん

親子揃ってだいぼうけん!楽しく過ごしましょう!
(事前申込制)

日時 11月5日(水)
10:00~11:30
(9:45受付開始)

場所 コミ協ひがしなり区民センター
2階大ホール

対象 区内在住で概ね0歳から3歳の未就園の子ども
と保護者

定員 こども80名(1人につき同伴保護者1名まで)

申込 【インターネット予約】10月6日(月)~21日(火)
(行政オンラインシステムにて)
※きょうだいで申込み場合、
人数分の申込が必要です。

【電話・来庁受付】10月6日(月)~21日(火)

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9156

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!

日時 10月19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 随時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 ☎ 6977-9882

ヘルスメイト(東成区食生活改善推進員
協議会)おすすめ!おいしく減塩できるレ
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!

だいこんとにんじんのごま酢あえ(材料:4人分)

だいこん 200g
にんじん 中1/4本(40g)

すりごま 大さじ2
酢 小さじ2
砂糖 小さじ1
うすくちしょうゆ 小さじ1
水 小さじ2



- ①だいこん、にんじんを5cm長さのせん切りにす
る。
- ②①に塩小さじ1/2(分量外)をして10分程おき、
しんなりしたら、よく水気を絞る。
- ③②をAであえる。

ポイント

塩もみしてよく絞ることで、だいこんとにんじんの
“かさ”が減り、野菜がたくさん食べられます!

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
大腸がん検診 要予約	10月13日(月) 9:30~10:30 10月20日(月) 13:30~14:30	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13日(月) 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(かくたん)検査(たんの検査)	無料 400円
乳がん検診 要予約	10月13日(月) 9:30~10:30 10月20日(月) 13:30~14:30	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13日(月) 9:30~10:30 10月20日(月) 13:30~14:30	18歳以上の方	かかと部分の超音波検査	無料
大阪市 特定健康診査 ※2	10月13日(月) 9:30~11:00 11月3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(令和7年度中に40歳になる方含む) ●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
歯科健康相談	10月20日(月) 13:30~14:30	市民の方	歯科医師による助言、指導	無料
結核健診	10月30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

【11月の各種検診】11月3日(月・祝)9:30~10:30 大腸・肺・乳がん検診、骨粗しょう症検査 対象・内容・費用は10月と同じです。

★令和7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6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 ☎ 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3日(金) 14:00~16:00 10月14日(火) 14:30~16:30 10月27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9日(木) 14:00~16:00 11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
うつ病の家族教室 電話・来所 (精神科医による講演・家族交流会)	11月8日(土) 14:00~16:30 11月22日(土) 14:00~16:30	うつ病と診断されている方 ご家族(市民) 【申込受付】10月1日(水)~22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21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	★育児編 10月14日(火) 14:00~15:30 ★栄養と歯の健康編 10月21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 要予約 (保護者の交流、保健師による育児相談など)	10月21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 要予約 (おもちゃ・記念品作り、交流など)	10月15日(水) 10:00~11:30	令和7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。 要予約 電話、来所、行政オンラインシステム(各二次元コード)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2日(木) 【1歳6か月児健診】 10月16日(木) 【3歳児健診】 10月23日(木)	令和7年5月18日~ 令和7年6月17日生まれ 令和6年3月生まれ 令和4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10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)	申込はこちら

要予約 電話、来所、行政オンラインシステム(各二次元コード)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。