

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！

日時 12月21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

無料

ノロウイルスに注意！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは感染力が強く、食品や手指を介して感染し、胃腸炎を起こします。症状がなくても感染している場合があります。

感染予防の基本は手洗いです。調理前、食事前、トイレ後は、石けんで丁寧に手を洗いましょう。カキなどの二枚貝は、中まで十分に加熱しましょう。

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9973

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。

はくさいとくるみの和え物(材料:4人分)

はくさい	1/6個	すりごま	大さじ1
ツナ(水煮缶)	40g	ごまだれ	大さじ2
くるみ(炒り)	20g		

①くるみは砕いておく。
②はくさいは一口大に切り、ゆでて水気を絞る。
③②に水気を切ったツナ缶と①、すりごま、ごまだれを加えて和える。

栄養価(1人分)
エネルギー:91kcal、たんぱく質:3.4g、脂質:5.9g、食塩相当量:0.4g

こんにちは！保健師です
問合せ 保健福祉課 ☎ 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、寒い冬を乗り切りましょう！

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

☎ 6977-9882

3

3月31日まで
無料に引き上げ

検診名	日 時		対 象(大阪市民)★	内 容	費 用
大腸がん検診 要予約	12月13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
	1月14日(水)	9:30~10:30			
肺がん検診 要予約	12月13日(土)	9:30~10:30	40歳以上の方	胸部エックス線撮影のみ	無料
	1月14日(水)	9:30~10:30	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
乳がん検診 要予約	12月13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
	1月14日(水)	9:30~10:30			
骨粗しょう症 検査 予約優先	12月13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
	1月14日(水)	9:30~10:30			
大阪市 特定健康診査 ※2	12月13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(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
	1月14日(水)	9:30~11:00			
結核健診	12月11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	3 子育て 暮らし支援
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	12月5日(金) 14:00~16:00 12月9日(火) 14:30~16:30 12月22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)	12月11日(木) 14:00~16:00 1月8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)	12月16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  申込はこちら	★育児編 12月9日(火) 14:00~15:30 ★栄養と歯の健康編 12月16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)	12月16日(火) 14:00~15:00  申込はこちら	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)	12月17日(水) 10:00~11:30  申込はこちら	令和7年6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	

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

3 無料
お申し込みは
こちらから

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】 12月4日(木)	令和7年7月18日～ 令和7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。 人数調整する月もあります。
	【1歳6か月児健診】 12月18日(木)	令和6年5月生まれ	
	【3歳児健診】 12月25日(木)	令和4年6月生まれ	
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)	12月12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。

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。