

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 3月15日(日)10:00~12:00

無料

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 随時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 ☎ 6976-0300

新深江みらいひろば開催

日時 3月28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2日(月)~27日(金)電話・メールにて受付
※日曜日は休館

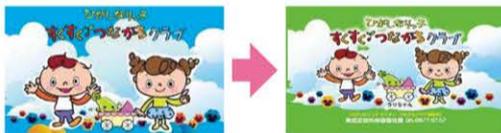
問合せ 新深江みらいひろば ☎ 4306-4652

子育て応援します!

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9156

● ひがしなりっすくすく・つながる
クラブの更新手続きはお済みですか?

青色の「すくすく・つながるクラブのカード」は令和9年3月31日以降使用できなくなります。緑色のカードに更新手続きをお願いします。カードを活用してスタンプラリーに参加したり、区内協賛店舗で特典を受けたりしましょう。詳しくは区のホームページをご覧ください。



「街ねこ」って、知っていますか?

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。

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9973



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 ☎ 6977-9882

検診名	日時	対象(大阪市民)	内容	費用
結核健診	3月23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 ☎ 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6日(金) 14:00~16:00 3月10日(火) 14:30~16:30 3月23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12日(木) 14:00~16:00 4月9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17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	★栄養と歯の健康編 3月17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 要予約 (保護者の交流、保健師による育児相談など)  申込はこちら	3月17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)  申込はこちら	3月18日(水) 10:00~11:30	令和7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

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] 3月5日(木) [1歳6か月児健診] 3月19日(木) [3歳児健診] 3月26日(木)	令和7年10月18日~ 令和7年11月17日生まれ 令和6年8月生まれ 令和4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13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。



こんにちは!保健師です

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9968

● お酒の飲み方を考えてみませんか?

お酒は「百薬の長」といわれる反面、飲みすぎると全身に影響をおよぼします。純アルコール量に着目しながら、自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。生活習慣病を高める1日あたりの平均純アルコール摂取量は「男性40g以上、女性20g以上」です。「飲酒量チェックツール(厚生労働省)アルコールウォッチ」で、適正飲酒量はどれぐらいか一度計算してみませんか? 大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、お

酒がないといられなくなる状態がアルコール依存症です。アルコール依存症は、身体面や精神面はもちろん、仕事や家庭生活面にも悪影響をおよぼすことがあります。

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。「お酒のお困りごと」は一人で悩まず、まずは相談ください。



■ 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。