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」は子育てを応援しています!!



「ひがしなりっ子すくすく・つながるクラブ」のカードの登録はお済ですか。青色カードの使用は令和9年3月末で終了となります。更新手続きがまだの方は、緑色のカードに更新してください。区内協賛店舗で会員カードを提示してお得に割引や特典をうけましょう。
詳しくは、10面をご覧ください。

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

日 時 **11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)
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 4組(先着順)
申 込 11月2日(月)〜27日(金)
電話・メールにて受付※土・日曜日・祝日は休館
問合せ 新深江みらいひろば　☎ 4306−4652

無料

※東成区子ども・子育てプラザの「プレママ・プレパパ講座」の開催は設備工事のため11月・12月は中止となります。

もしものときに役立つ！パッククッキング講座

日 時 **12月9日(水)10:30〜13:00**
場 所 保健福祉センター分館2階
定 員 24名(先着順)　費 用 300円
持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ等)、マスク、筆記用具
内 容 袋を使ったパッククッキングと試食、防災のお話
メニュー ピラフ風ごはん、茶碗蒸し、甘納豆入り蒸しパン
申 込 12月3日(木)までにWeb申込、電話、来所にて申込
問合せ 保健福祉課　☎ 6977−9882

東成区HP　Web申込はこちら



こんにちは！保健師です
問合せ 保健福祉課　☎ 6977−9968

●オーラルフレイル(口の機能が衰えること)を予防しましょう

一つでも　当てはまるものは、ありますか?
- 半年前と比べて硬いもの(たくあん等)が食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 義歯を着用している
- 口の渇きが気になる



当てはまる症状があれば、口の機能が衰えている恐れがあります。

定期健(検)診を受けましょう

大阪市では「歯周病検診」や「歯科健康診査事業(後期高齢者が対象)」があります。

←歯周病検診を受けましょう　←歯科健康診査事業の実施について

規則正しく、しっかり噛むことで、オーラルフレイルを予防することができます。いつまでもご自身の歯で、おいしく食事をするためにも、定期的な歯科健(検)診を受けましょう！

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

検診名	日 時	対 象(大阪市民)★	内 容	費 用
大腸がん検診 要予約	11月6日(金) 9:30〜10:30 11月27日(金) 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	11月6日(金) 9:30〜10:30 11月27日(金) 13:30〜14:30	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(かくたん)検査(たんの検査)	400円
乳がん検診 要予約	11月6日(金) 9:30〜10:30 11月27日(金) 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	11月6日(金) 9:30〜10:30 11月27日(金) 13:30〜14:30	18歳以上の方	かかと部分の超音波検査	無料
歯科健康相談	11月6日(金) 9:30〜10:30	市民の方	歯科医師による助言、指導	無料
大阪市特定健康診査※2	11月6日(金) 9:30〜11:00 11月27日(金) 13:30〜15:00	●大阪市国民健康保険加入者で、40歳以上の方 ●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
結核健診	11月25日(水) 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8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7年度中に同等の検診(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	11月6日(金) 14:00〜16:00 11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 (医師等の講話・家族同士の交流)	11月12日(木) 14:00〜16:00 12月10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)	11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・歯の健康編 11月17日(火) 14:00〜15:30 ★出産編 11月24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) 申込はこちら	11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	11月18日(水) 10:00〜11:30	令和8年5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。　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】 11月5日(木)	令和8年6月18日〜令和8年7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】 11月19日(木)	令和7年4月生まれ	
	【3歳児健診】 11月26日(木)	令和5年5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)	11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。

■掲載広告は、大阪市が推奨等するものではありません。

【健診・教室等の中止について】「暴風警報」「特別警報」が発令された場合　●午前7時時点→午前の事業は中止または延期　●午前11時時点→午後の事業は中止または延期　●午後4時時点→夜間の事業は中止または延期

「ひがしなりだより」は毎月60,000部発行し、1部当たりの発行単価(配布費用を含む)は約32.4円です。そのうち約2.8円を広告収入で賄っています。