



こころの健康サポート情報

精神保健福祉相談 無料

身近な相談窓口として、精神保健福祉相談員や保健師が、心の健康相談を実施しています。

必要に応じて、精神科医師による相談や、こころの健康センターが実施する専門相談等を紹介いたします。

受診が必要か迷っている、家族の対応方法について悩んでいる、どこに相談したらよいかわからない等一人で悩まず、まずはお電話でご相談ください。

実施日 平日9:00~17:30 健康相談 2階24番 ☎4809-9968

健康づくり教室 無料 要申込
がん対策セミナーを開催します

がんの薬剤は、正常な細胞への直接的なダメージは少ないものの、発現する副作用は非常に多彩です。後半はそれぞれの薬剤特性に応じた副作用のマネジメントについてお話しします。

日時 3月10日(水) 14:00より
場所 東淀川区医師会館3階講堂(豊新2-3-7)
演題 ①コロナ禍でのがん検診、どうしましょ? ②「がんの治療薬を知る」 -分子標的薬、免疫チェックポイント阻害薬-
申込 東淀川区医師会まで電話 ☎6320-2226
定員 20名(先着順)
※マスク着用・アルコール消毒と体温チェック有
保健企画 2階22番 ☎4809-9882

保健師の健康一口メモ No.102

新型コロナウイルス感染拡大による不安やストレスなどはありませんか?

新型コロナウイルス感染拡大やその影響で、新しい生活様式に不安や疲れを感じている方も多いのではないのでしょうか? ストレス状態が長引くと、気持ち・からだ・考え方・行動にさまざまな変化があらわれることがあります。

- ストレス反応
【気持ち】 イライラ、落ち込み、誰とも話さず気にならない など
【からだ】 疲れやすい、頭痛、肩こり、胃痛、食欲低下、不眠 など
【考え方】 同じ事ばかり考える、考えがまとまらない、悲観的に考える など
【行動】 攻撃的になる、しゃべりすぎる、ひきこもる、飲酒・タバコの量が増える など

対処法
深呼吸する、体を動かす、音楽を聴いたり歌を歌う、ゆっくり入浴するなど
「つらい気持ちを誰かに話す」「相談する」ことで症状が和らぐことがあります。感情を抑え込んだり、一人で抱え込んだりせず、ご相談ください。強いストレスや慢性的なストレスを受けた時に「誰にでも起こり得る正常な反応」ですが、症状の程度が重かったり、2週間以上続く場合は専門医(心療内科・精神科)の受診をおすすめします。

相談先
【新型コロナに関するこころの悩み電話相談】 ☎6922-3474 月~金曜日9:30~17:00(祝日・年末年始を除く)
【新型コロナこころのフリーダイヤル】 ☎0120-017-556 毎日9:30~17:00
【こころの健康相談統一ダイヤル】 ☎0570-064-556 厚生労働省による夜間相談実施中 月~金曜日10:00~12:00/13:00~17:00/18:30~22:00(祝日・年末年始を除く)

健康掲示板

● 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 予約不要

Table with 4 columns: 日時, 場所, 対象, 費用. 3月7日(日) 9:30~11:00, 区民ホール(区役所3階), 国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方, 無料

● 各種検診(健診) 保健福祉センター(区役所2階)で実施

Table with 4 columns: 内容, 日時, 対象, 費用. 胃がん検診, 大腸がん検診, 肺がん検診, 乳がん検診, 子宮頸がん検診, 骨量検査, 結核健診

※1 医療機関で受診。 ※2 医療機関での受診は、1,500円。 ※3 かくたん検査の対象者には条件があります。

保健企画 2階22番 ☎4809-9882

施設からのお知らせ

東淀川区子ども・子育てプラザ

子育て情報講座 無料 要申込
「ママたちの健康と栄養について」
子育てする母親自身の健康や栄養について、助産師さんからお話ししていただきます。
日時 3月11日(木) 11:00~11:30
場所 東淀川区子ども・子育てプラザ (一時保育) なし
対象 当プラザに登録されている1歳までの親子
定員 親子8組 申込 3月5日(金) 10:00~受付

プラザの行事予定は変更する場合がありますので、ホームページでご確認ください。
東淀川区子ども・子育てプラザ ☎6327-5650

東淀川消防署

不適切な訪問販売・点検に注意しましょう

ご家庭では消防署または町会等の依頼を装い、事業所では出入りの業者を装って訪問し、契約書であることを隠してサインさせた後、予想外の金額を請求する手口が多発しています。「あやしいな」と思ったら絶対に押印・サインをしない! ご家族・全ての従業員の皆さんにもお知らせください! 「おかしいな」と思ったり、被害に遭われた時にはすぐにご相談ください。

大阪市消費者センター(事業者は除く) ☎6614-0999
大阪府警察本部悪質商法110番 ☎6941-4592
大阪産業創造館あきない・えーど ☎6264-9838
大阪市東淀川消防署 ☎6320-0119
※消防署では、消火器や住宅用火災警報器などを訪問販売することはありません。

安全・安心

ちょこっと防災
~自宅避難や分散避難とは~

コロナ禍で災害が起こった際に、災害時避難所に多くの方が集中すると感染が広がるリスクが高まります。感染拡大を防ぐために、自宅での避難ができるよう地震に備えての家具の転倒防止や十分な飲料水の備えを行いましょう。また、風水害においては、浸水範囲や深さを確認したうえで自宅での避難に加え、親戚や知人宅への避難など、分散避難を検討しましょう。



安全安心 1階8番 ☎4809-9820

子どもを守る合言葉は「つみきおに」

お子さまに「自分の身は自分で守る」ことをしっかり伝え、出かける前に先行や帰宅時間を確認するなど、家族でルールをつくりましょう。また、防犯ブザーを持たせる等、日頃から意識するようにしましょう!



- ついていかない 知らない人についていかせない。
みんなと、いつもいっしょ 一人にならないようにさせる。
きちんと知らせる 家を出る時や、怖い目にあったときは、必ず家の人に報告させる。
おごえて助けを呼ぶ 怖いときは大きな声で助けを呼ばせる。
にげる なにかされそうになったら、すぐ逃げさせる。

安全安心 1階8番 ☎4809-9819

広告

