



保健福祉センター(区役所2階)で実施します

●BCG接種 無料 予約不要
日時 9月14日(火)・10月12日(火)14:00~15:30
対象 生後5か月から1歳の誕生日の前日まで
※標準的な接種期間:生後5~8か月
持ち物 予防接種手帳・母子健康手帳
保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

●プレママパパのためのマタニティクラス(妊婦教室) 無料 要予約
日時 10月 4日(月)A 歯科・栄養(妊婦歯科健診・無料)
10月18日(月)B 子育て準備 13:30~15:30
持ち物 母子健康手帳・筆記用具・冊子「わくわく」・みのりBABYファイル
※Aのみ普段使っている歯ブラシ・手鏡

●妊婦歯科健診 無料 要予約
日時 10月4日(月)・11月1日(月)14:15~14:30
●助産師による専門相談 無料 予約不要
妊娠・出産・授乳・卒乳などお気軽にご相談ください。
日時 9月8日(水)13:30~16:00
保健相談 2階24番 TEL 4809-9968



さば味噌缶のチーズ焼き

材料 エネルギー(1人分) 286kcal
さば味噌缶 1缶 玉ねぎ 1/4個
トマト 1個 しめじ 50g
ピザ用チーズ 適量
作り方
1 トマトは8等分のくし切りにする。
2 玉ねぎをうす切りにし、しめじは根元を切り小房に分ける。
3 2を電子レンジ(600w)で1分加熱する。
4 耐熱容器にさば味噌缶を汁ごと入れ、3の加熱した玉ねぎ、しめじ、1のトマトを入れる。
5 ピザ用チーズを全体にのせ、オーブントースターに入れて焼き色がつくまで10~12分程度焼く。

【提供・作成】東淀川区食育推進ネットワーク(大阪府立淀川清流高等学校)
保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

健康

健康講座 保健栄養コース 受講生募集! 無料

食生活を中心とした健康づくりの基礎知識等について楽しく学べる連続講座です。講座終了後、希望者は食育ボランティア(ヘルスメイト)として活躍していただきます。 参考 8面

日時 10月28日(木) 11月4日(木)・9日(火)・18日(木)・25日(木)・30日(火) 12月7日(火)・14日(火)・16日(木)
【全9回 9:30~12:00】
場所 区役所 定員 15名(先着順)
対象 区内在住の方
内容 医師・栄養士・健康運動指導士・保健師・食品衛生監視員による講話や実技など
申込 10月8日(金)までに来庁または電話(先着順)
※感染症等の動向により、講座の内容変更や開催が中止になる場合がありますのでご了承ください。
保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

アスマイル 講座受講でアスマイルのイベント参加ポイントがたまります!
アスマイル 検索

こころの健康サポート情報

9月10日~16日は自殺予防週間です

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが「その多くが追い込まれた末の死」であるといえます。また、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。自殺に追い込まれる危機は誰にでも起こり得ますが、適切な支援やサポートによって防ぐことができます。一人で抱え込まず、ご相談ください。

- 東淀川区保健福祉センター(健康相談) TEL 4809-9968(平日9:00~17:30)
●こころの健康相談統一ダイヤル TEL 0570-064-556(平日10:00~17:00)
●よりそいホットライン TEL 0120-279-338(24時間、365日)
●関西いのちの電話 TEL 6309-1121(24時間、365日)

結核は早期発見が大切

年1回は健診を受けましょう

結核は過去の病気だと思いませんか? 今なお、大阪市では年間約700人が新たに結核にかかっており、全国の2.2倍と高くなっています。症状は風邪と似ているため、早期には目立たないことが多く、気づかないうちに進行してしまうことがあります。結核は、早期発見・早期治療が大切です。この機会に、ぜひ結核健診を受けましょう!

対象 学校や職場で健診機会のない15歳以上の市民の方 無料 予約不要
場所 保健福祉センター(区役所2階)
日時 令和3年 9月9日(木)・10月5日(火) 11月30日(火)・12月2日(木) 令和4年 1月6日(木)・2月2日(水) 3月3日(木) 10:00~11:00
内容 胸部エックス線撮影
※新型コロナウイルス感染症の状況によって中止となる場合があります。最新の情報はHPをご確認ください。※妊娠中および妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。※着衣のまま撮影しますので、ボタンや金具のある下着はなるべくお避けください。
保健相談 2階22番 TEL 4809-9882

認知症 コラム 世界アルツハイマーデーを知っていますか?

9月は「世界アルツハイマー月間」、9月21日は「世界アルツハイマーデー」と定められ、「公益財団法人認知症の人と家族の会」により、全国各地で講演会や街頭での宣伝活動など、認知症への理解を呼びかける様々な取り組みが行われています。この機会に認知症のことを学んだり、身近な方と話し合ってみてはいかがでしょうか?多くの方がこの病気について理解することが「認知症の人が笑顔で暮らせるまち」につながっていきます。(今年度の取り組み内容は、「公益財団法人 認知症の人と家族の会」のHPをご覧ください)

高年齢・障がい 2階27番 TEL 4809-9857

安全・安心

秋の全国交通安全運動

9月21日(火)~30日(木)

区における交通事故件数(令和3年1月~6月:173件)は、昨年に比べ増加しています。また、自転車の関連する事故(事故件数の約44%)や高齢者(65歳以上)の関連する事故(事故件数の約32%)が多く発生しています。

運動期間中は、皆さんの日頃の交通安全に対する機運を高める良い機会です。自転車ルール・マナーの遵守や安全確認等の徹底を心がけ、交通事故のない「安全で安心して暮らせるまち」東淀川区をめざしましょう! ※区役所1階地域課入り口付近に「自転車のルール」を配架しています。



安全安心 1階8番 TEL 4809-9819

あなたを地域の見守りにつなげるために「同意書」返信のご協力を

東淀川区見守り相談室では、要援護者の把握・孤立死の防止・徘徊等に対する地域での支え合い・制度のはざまにおられる方への支援等に取り組んでいます。その取り組みの1つとして、区役所が保有する要援護者情報をもとに、ご本人の情報提供にかかる「同意書」を送付し、同意のあった要援護者を地域の見守りにつないでいます。同意された方の個人情報については、取扱いに十分配慮のうえ地域での見守り活動に使用させていただきますので「同意書」返信のご協力をお願いします。

東淀川区見守り相談室 (区在宅サービスセンター(ほほえみ内)大阪市委託により設置) TEL 6160-0311 TEL 6370-7330

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. Includes dates like 9月2日(木) and 9月20日(月・祝).

各種検診(健診)

Table with 4 columns: 内容, 対象者, 費用, 日時. Lists various health checkups like 大腸がん検診, 肺がん検診, etc.

※1 年齢は、令和4年3月31日時点の年齢。
※2 かくたん検査の対象には要件があります。
※3 医療機関で実施。

保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

携帯電話等を利用した行政オンラインシステムからでも集団検診の予約が可能です。オンラインでの予約には事前に登録が必要です。

