



健康

こころの健康サポート情報

酒害教室

無料 予約不要

アルコール依存症の回復をめざしていくための教室です。現状や体験談を語ることで、断酒を継続し、回復につながっていきます。また、依存症専門の精神保健福祉士からのアルコールに関するお話もあります。アルコール問題からの回復をめざしている方、ご家族の方、関係機関の方、アルコール問題について正しい知識を持ち理解を深めたい方、どなたでもご参加ください。

実施日 毎月第1水曜日14:00~16:00

場所 出張所3階(東淡路4-15-1)

内容 テーマについての精神保健福祉士の話、参加者からの体験談

※感染症流行状況によっては中止となることがあります。

健康相談 2階24番 TEL 4809-9968

健康づくり教室

無料 要申込

慢性下痢の原因もさまざま、ふだんの生活で飲酒や常用されている薬を調節するだけで改善する場合があります。一方で、中には早期に発見しないと大変な病気が隠れているかもしれません。慢性下痢でお悩みの方は、ぜひご参加ください。

日時 6月8日(水)14:00~

場所 東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)

演題 長引く下痢でお困りじゃないですか?

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

東淀川区医師会 TEL 6320-2226

保健師の健康一メモ

熱中症の予防を心がけましょう!



梅雨の時期が始まり、湿気や気温の高さを感じている方もいるのではないのでしょうか。湿気が多い時期や暑さに慣れていない時期は室内でも熱中症になりやすいので注意が必要です。

こんな症状に注意!

- 頭痛 ●吐き気 ●めまい ●体のだるさ
- 手足のしびれ ●こむら返り
- いつもより体調が悪い

重症化すると

- 返事がおかしい ●意識消失
- けいれん ●からだが熱い

救急車を呼ぶ目安

- 自分で水が飲めない ●意識消失 など



熱中症予防のために...

暑さを避ける

扇風機やエアコンで室温の調節、保冷剤や氷で体を冷やす、屋外では日傘や帽子の着用とこまめな休憩



こまめな水分補給

のどの渇きがなくても、水分や塩分、スポーツ飲料をこまめに摂取



高齢者や幼児は特に熱中症を起こしやすいので、普段からの予防を心がけましょう。

健康相談 2階24番 TEL 4809-9968

安全まちづくり

大雨に備えて

東淀川区は3つの川(淀川・神崎川・安威川)に囲まれており、大雨が降り続けば河川氾濫の危険性が高まります。この数年、雨の降り方が局地化・集中化しています。水害からご自身やご家族・ご自宅や地域を守るためにも日頃からの備えが必要です。



【大雨になる前にすること】

- 1 ハザードマップの確認
- 2 気象情報の確認
- 3 非常持ち出し袋の準備
- 4 側溝の掃除
- 5 土のうの準備



【大雨の情報を知るためには】

- 1 テレビのデータ放送(NHKのdボタン)など
- 2 ラジオ
- 3 大阪市防災アプリ・東淀川区役所公式Twitterなど



大阪市防災アプリ

アプリのダウンロードはこちら



東淀川区公式SNS



4 防災行政無線(屋外防災スピーカー)

安全まちづくり 1階8番 TEL 4809-9820

自転車盗難・ひったくり・交通安全対策は万全ですか!!

毎月11日は、安全・安心まちづくりの日

自転車盗難・ひったくり等各犯罪被害防止と交通事故防止に向けて安全・安心まちづくりキャンペーンを実施します!



ひったくり防止カバー等、各種犯罪及び事故防止啓発グッズを配布します

日時 6月10日(金)11:00~ 無料(申込不要) 整理券を配布します(雨天中止)(先着100名)

場所 区役所前

※自転車で待機してください。必ず自転車で来てください。

※コロナ禍の影響により、緊急事態宣言が発出中の場合は、中止します。

安全まちづくり 1階8番 TEL 4809-9819

健康掲示板

保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

▶特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 無料 予約不要

日時	場所	対象者	持ち物
6月19日(日) 9:30~11:00	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	受診券 保険証

▶各種検診(健診)

内容	対象者*1	費用	日時	
大腸がん検診	40歳以上の方	300円	予約の際にお問い合わせください	
肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上の方		無料
	かくたん検査	50歳以上の方*2		400円
乳がん検診	超音波検査*3	30~39歳の女性		1,000円
	マンモグラフィ	40歳以上の女性(前年度未受診の方)		1,500円
骨粗しょう症検診	18歳以上の方	無料		取扱医療機関にお問い合わせください
胃がん検診	胃部エックス線検査*3	50歳以上の方	500円	
	内視鏡検査*3	50歳以上の方 ※受診は2年度に1回 注)内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診(内視鏡検査、エックス線検査とも)を受診できません。	1,500円	
子宮頸がん検診*3	20歳以上の女性(前年度未受診の方)	400円	6月17日(金) 10:00~11:00	
前立腺がん検診*3	50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性	1,000円		
予約不要	結核健診	15歳以上の方	無料	

*1 年齢は、令和5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。

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。



広告

広告

