



保健福祉センターで実施します

BCG接種(区役所2階) **無料** **予約不要**

日時 9月13日(火) 14:00~15:00

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**

3つのコースA・B・Cで開催しています。日程についてはHPをご確認いただき、予約開始日以降に下記電話番号よりご予約ください。



内容 A 歯科・栄養(妊婦歯科健診) **無料**

B 子育て準備(保健師)

C お産にむけて(助産師)

いずれも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

日程はこちら



妊婦歯科健診 **無料** **要予約**

日時 10月3日(月) 13:30~13:45

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14日(水)・28日(水) 13:30~16:00

健康相談 2階24番 TEL 4809-9968

健康

元気応援リーダー養成講座

無料 **要申込**

自宅や地域で簡単に取り組める健康づくりや介護予防について学んでみませんか。6回の連続講座です。

日時 ①10月3日(月) ②10月7日(金)
③10月11日(火) ④10月14日(金)
⑤10月18日(火) ⑥10月28日(金)
いずれも10:00~12:00

場所 東淀川区役所4階 401会議室

内容 生活習慣病・歯の健康・栄養・運動(実技あり)

対象 区内在住 5回以上受講できる方

定員 15名(先着順)

申込 電話または来所で申し込み

※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。

健康相談 2階24番 TEL 4809-9968

健康づくり教室

無料 **要申込**

近年注目を集めている「顎関節症」について、アゴの中で何が起きているのか?原因は?治療法は?など、大学病院での最新の研究もふまえて、わかりやすく解説します。

日時 9月14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 顎関節症ってどんな病気?

~アゴが痛い!開かない!音がする!~

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

9月はアルツハイマー月間

認知症とともに生きる ~認知症にそなえよう~

認知症は身近な病気

- 2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人がなると言われています。(予備軍を入れると、割合はもっと高くなる可能性があります)
- もちろん認知症は高齢者だけでなく、若い人にもあります。



認知症の気づきは本人

生活していると、うまくいかないことが増え、不安になります。早く診断することで、薬の効果が期待できることや、早くから原因がわかれば、生活上の工夫ができ、不安が軽減されます。

家族や周囲の人ができること

責めない

バカにしない

できることに注目

不安を受け止める

そして... 受診に付き添う



認知症の症状は一人ひとり違います。

「認知症」を知ることが、あなたが協力できること。

高齢・障がい 2階27番 TEL 4809-9857

相談窓口を活用しよう

ほほえみオレンジチーム

TEL 7730-0002

地域包括支援センター

●東淀川区地域包括支援センター(ほほえみ) 大桐・大道南・豊里・豊里南・豊新 TEL 6370-7190

●北部地域包括支援センター(なかよし) 東井高野・井高野・大隅西・大隅東・小松 TEL 6349-5001

●南西部地域包括支援センター(ひだまり) 東淡路・淡路・西淡路・啓発 TEL 6326-4440

●中部地域包括支援センター(びはーら) 下新庄・上新庄・菅原 TEL 6325-6915

認知症の方やご家族・支援される方必見!

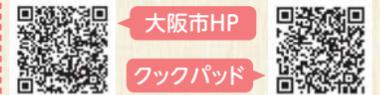


9月は朝食月間

朝ごはんを食べよう!

区内小学校栄養教職員・食生活改善推進員協議会による「食育に関する展示」を区役所1階ロビーにて行っています。ぜひご覧ください。[展示期間:9月中]

料理初心者でも簡単に作ることができるレシピはこちら!



保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

STEP 1

何も食べていない



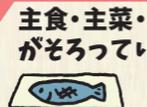
こんな人は

何が食べたり飲んだりすることから始めてみましょう



STEP 2

ごはんやパンだけ食べている



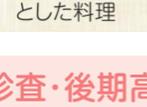
こんな人は

おかずを1品つけてみましょう



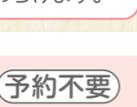
STEP 3

主食・主菜・副菜がそろっている



こんな人は

素晴らしいです! 乳製品や果物も足すとGOOD!



POINT 食べる順番は主食からではなく、主菜や副菜から食べると、血糖値の急上昇をやわらげます。

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
9月25日(日) 9:30~11:00	井高野小学校	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 【令和5年度までは40歳以上の方も受診可】	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	1,000円	
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	9月16日(金) 10:00~11:00

*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

