



保健福祉センターで実施します

プレママパパのための
マタニティクラス(妊婦教室)

3つのコースABCで開催します。日程についてはHPをご確認いただき、行政オンラインシステムより申し込みください。

内容 **A** 歯科・栄養 (妊婦歯科健診)
B 子育て準備(保健師)
C お産に向けて(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
※**C**は動きやすい服装でご参加ください。



日程・申込みはこちら



妊婦歯科健診 無料 要申込

日時 7月1日(月) 13:30~13:45



助産師による専門相談 無料 申込不要

妊娠・出産・授乳・卒乳などお気軽にご相談ください。

日時 6月12日・26日(水)
13:30~15:00



☎健康相談 2階24番 ☎06-4809-9968

小・中学校で子どもが学ぶ教科書を見てみませんか?

無料 申込不要

小中学校で使用する教科書(見本)の展示会を行っています。ぜひ、お立ち寄りください!教科書の内容についてのアンケートにもご協力をお願いします!



日時 6月14日(金)~7月12日(金)

場所 区役所 2階及び区役所出張所(東淡路4-15-1)

☎子育て・教育 1階12番 ☎06-4809-9807

健康

こころの健康サポート情報

あなたの睡眠の質(-_-)zzz 両方大切
大丈夫ですか?

良い睡眠のためには、「睡眠時間」を確保し、「睡眠の質」をあげることが重要です。必要な睡眠時間は一般的に約6~8時間で、高齢になるほど短くなると言われていますが、個人差が大きいものです。

質のよい睡眠の目安は、ぐっすり眠ってスッキリ目覚めた(十分に休養がとれた)と感じられるかどうかです。睡眠の質をあげるには「睡眠環境」「生活習慣」「嗜好品のとり方」「睡眠障がい」への注意が必要です。



寝ても疲れがとれないなら要チェック!
詳しく知りたい方はこちらをご確認ください。



また、睡眠中に何度も目が覚めたり、昼間に強い眠気を感じる事が長引く場合は、医師にご相談ください。

☎健康相談 2階24番 ☎06-4809-9968

保健師の健康一口メモ

梅雨の時期からはじめる
熱中症対策

梅雨の時期はまだ暑さに身体が慣れておらず、体温を調整する準備が不十分です。また、高い湿度により、汗が蒸発しにくいので、熱を発散できず、熱中症のリスクが高まります。熱中症は住宅内で最も多く発生していますので、気をつけましょう。



室内での熱中症対策

- 室温は28℃、湿度は50%以下に調節する
- 遮光カーテン、すだれを利用して、直射日光を避ける
- 扇風機や換気扇を併用したり、窓とドアなど2か所を開けて風通しをよくする



のどの渇きを感じなくても、水分補給をしましょう。

高齢者や子どもは熱中症になりやすいので特に注意! ☎健康相談 2階24番 ☎06-4809-9968

健康講座 保健栄養コース
受講生募集!

無料 要申込

この講座で栄養、運動など、日常の健康づくりに役立つ具体的な知識を学んでみませんか?講座終了後、希望者は食育ボランティア(ヘルスマイト)として活躍していただきます。



日時 8月22日(木)・29日(木)
9月 5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)
10月 3日(木)・10日(木)・17日(木)
【全9回 9:30~12:00】

場所 区役所 4階 401会議室

定員 25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 電話または来庁で6月3日(月)から8月2日(金)まで受付

☎・申 保健企画 2階22番 ☎06-4809-9882

詳しくはこちら



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。

詳しくはこちら アスマイル

健康掲示板

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 6月23日(日) 13:30~15:00

場所 区役所 持ち物 受診券・保険証

対象 国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方

結核健診

無料 予約不要

日時 6月24日(月) 10:00~11:00

場所 保健福祉センター(区役所 2階)

対象 15歳以上の方 ※令和7年3月31日時点の年齢

各種がん検診

要予約

携帯電話など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。



詳しくはこちら

☎保健企画 2階22番 ☎06-4809-9882

安全まちづくり

大雨に備えましょう

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 水害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

水害
ハザードマップ



大雨など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 大阪防災アプリ・区役所公式X(旧Twitter)など
- 4 防災行政無線(屋外防災スピーカー)

大阪防災アプリ



☎安全まちづくり 1階8番 ☎06-4809-9820

広告

広告

