



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) **無料 要申込**

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 9月2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 8月14日・28日(水)
13:30~15:00



☎ 健康相談 2階24番 ☎ 06-4809-9968

離乳食講習会のご案内 **無料 要申込**

管理栄養士が、離乳食のすすめ方(離乳初期~完了期)や、離乳食の作り方などを紹介します。

日時 8月21日(水)・9月18日(水)・10月16日(水)
10:00~11:30(いずれも、同じ内容)

場所 区役所 2階 集団検診室

対象 区内在住で生後8か月頃までの乳児の保護者
※赤ちゃんと一緒に、保護者の方のみのご参加、どちらでもかまいません。

持ち物 3か月児健診にて配付の「[ここにこ~赤ちゃんのために~]」(健診がまだの方は当日お貸しします)

☎ 保健企画 2階22番 ☎ 06-4809-9882

健康

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 8月24日(土)9:30~11:00

場所 区役所出張所(東淡路4-15-1)

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 8月15日(木)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

保健師の健康一口メモ

「早寝早起き朝ごはん」
~よい生活リズムをつくろう~

早寝早起き よいリズム!

生活リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日

年齢	推奨する睡眠時間
1~2歳児	11~14時間
3~5歳児	10~13時間
小学生	9~12時間

参照:健康づくりのための睡眠ガイド2023

同じ時間に繰り返していると、脳が認識し、次第に自然な目覚めと共に、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の動きが促されるようになります。

朝ごはんをしっかりとうろう!

朝食でさまざまな栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが大切です。栄養補給だけではなく、よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

元気いっぱい体を動かそう!

外で体を動かすことにより、こころが穏やかになるホルモンが出ます。また、夜の睡眠もスムーズになります。

参照:文部科学省「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進



夏休み中の子どもの生活リズムの乱れに気をつけましょう!

☎ 健康相談 2階24番 ☎ 06-4809-9968

こころの健康サポート情報

うつ病の家族教室 **無料 要申込**

家族がうつ病を理解し、本人への接し方を学べます。同じ悩みを持つ家族同士の交流もできます。

日時 9月14日・28日(土)14:00~16:00
(2日間コース)

場所 大阪市こころの健康センター 大会議室
(都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階)

内容 精神科医による講演、家族交流会

対象 市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

定員 20名(先着順)

申込 8月23日(金)までに来所もしくは電話

☎ 健康相談 2階24番 ☎ 06-4809-9968

イオンスタイル東淀川

「AEON STYLE × 東淀川区役所」コラボ
野菜イベントを開催します **無料 申込不要**

野菜たりていますか?「ベジチェック®」で確認!

8月31日は、野菜「831」の日です。ベジチェックは、手のひらを専用センサーにかざすだけで推定野菜摂取量が測定できます。生活習慣病予防に欠かせない野菜がとれているか、チェックしましょう。



日時 8月31日(土)10:00~16:00

場所 イオンスタイル東淀川(豊新2-12-3)

協力 大阪成蹊短期大学・食生活改善推進員協議会

☎ 保健企画 2階22番 ☎ 06-4809-9882

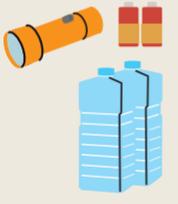
安全まちづくり

台風(風水害)に備えましょう

台風は強さと進路によっては大きな被害をもたらすため、台風情報などに注意して、事前に備えることが大切です。十分な備えで被害を最小限に抑えましょう。

日頃からの備え

- 停電に備え、懐中電灯や電池を準備しておきましょう。
- 飲料水・災害用トイレの準備をしておきましょう。
- 断水などに備え、生活用水を準備しておきましょう。
- 排水溝などが詰まっていないか点検しましょう。



台風接近時の備え

- テレビやラジオ、大阪防災アプリ・東淀川区公式Xなどから最新の台風情報を確認しましょう。
- 強風で飛ばされたり道路冠水などで流されたりする可能性のあるものは、屋内に入れるか固定しましょう。
- 雨戸を閉めましょう。また、マンションなどの雨戸がない窓はテープなどを貼り、カーテンを閉めましょう。
- 台風接近時の外出はできるだけ控えましょう。
- 強風や大雨の影響で、公共交通機関が運行を見合わせる可能性があるため、注意しましょう。
- 地下室は浸水の恐れがあるので注意しましょう。



大阪防災アプリ

区公式X(旧Twitter)

大阪市公式LINE



☎ 安全まちづくり 1階8番 ☎ 06-4809-9820

施設からのお知らせ

大阪経済大学

☎ 06-6328-2431(代)(大隅2-2-8)

経営学部主催セミナー

無料 要申込

日時 9月4日(水)16:30~19:00

内容 どうなる不動産市場-展望と課題-

場所 大阪経済大学 大隅キャンパス

申込み・詳しくはこちら



親が知っておくべきこと、シェアしませんか?
~新しい時代を、よりよく生きるために~

無料 要申込

日時 9月28日(土)11:00~12:00

内容 数字とグラフはウソをつく!?

~もう騙されない!データの見方と利用法を学ぼう~

場所 オンライン開催 申込み・詳しくはこちら



広告

広告

