

リアルベビー人形で育児体験
しませんか？

無 料 要申込

日 時

6月22日(日) 10:30～12:00

場 所

おやこひろば・瑞光(瑞光4-2-21)

対 象

区内在住の初めて赤ちゃんを迎えるお母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんになれる方と地域の方

内 容

●助産師の話

●リアルベビー(お世話をすると泣き止む人形)を使ってお世話体験

●沐浴・着替え体験

●地域子育てサロンや保育所入所などの子育て関連情報の案内

申 込

大阪市行政オンラインシステムより予約

問 子育て・教育 2階25番

TEL 06-4809-9854

申込みはこちら





こころの健康サポート情報

良い睡眠から健康に！

良い睡眠のためには、「時間(量)」と「休養感(質)」が大切です。

【毎日ですこやかに過ごすための睡眠5原則】

第1原則

からだところの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を

第2原則

光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第3原則

適度な運動、しっかり朝食、寝前のリラック스로眠りと目覚めのメリハリを

第4原則

カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて

第5原則

眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

問 健康相談 2階24番

TEL 06-4809-9968

寝ても疲れがとれないなら要チェック！





ゴキブリを駆除しよう
～繁殖期の今が効果的～

大阪市では、毎年6月を「ゴキブリ防除強調月間」とし、防除実践運動を推進しています。

日本には約50種ほど分布していますが、そのほとんどは野外に生息しています。ゴキブリの習性などを知り、効果的な防除を実践しましょう。(区役所では駆除は実施しておりません。)

【ゴキブリの防除】色々な方法を組み合わせて、効果的な防除を行いましょう。

①発生予防

日頃から、ゴキブリが発生しにくい環境づくりに努めましょう。台所などの整理整頓や清掃を徹底し、食べ物やふた付きの容器に入れて保管しましょう。

②薬剤による駆除

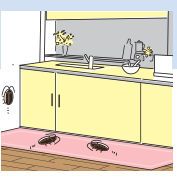
残留噴霧法・残留塗布法、毒餌法、燻煙法などがあります。ゴキブリの習性を理解し、なるべく少量で効率的な駆除を行いましょう。

③その他の防除(粘着トラップによる捕獲)

粘着シートなどをゴキブリが通る場所に置いておくことで、ゴキブリの生息状況を把握することができます。

問 生活環境 2階23番

TEL 06-4809-9973



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

6月15日(日) 13:30～15:00

場 所

区役所

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

持ち物

受診券・被保険者証(マイナ保険証などを含む)

結核健診

無 料 予約不要

日 時

6月3日(火) 10:00～11:00

場 所

保健福祉センター(区役所 2階)

対 象

市内在住で15歳以上の方

各種がん検診

要予約

スマートフォン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、事前登録が必要です。



詳しくはこちら

問 保健企画 2階22番

TEL 06-4809-9882

健康づくり教室

無 料 要申込

PET-CT検査はがんの有無、位置や広がりを高い精度で診断することができます。がんの再発・転移の診断にも、とても有用な検査方法です。今回はPET-CT検査について詳しくお話しします。

日 時

6月12日(木) 14:00～

場 所

東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)

演 題

PET-CTをもちいたがん検診について

申 込

区医師会まで電話にて

定 員

30名(先着順)(マスク着用)

問・申

東淀川区医師会 TEL 06-6320-2226

保健師の健康一口メモ

熱中症に注意しましょう！

身体が暑さに慣れておらず、湿度が高く蒸し暑い梅雨の時期から熱中症対策を始めましょう。

熱中症の症状と対策

以下

の主な症状に注意しましょう。

重症度1

対策

●めまい ●立ちくらみ ●筋肉の痛み

●こむら返り ●汗が止まらない

☑ 涼しい場所に避難する

☑ 衣服をゆるめ、体を冷やす

☑ 水分・塩分を補給する



重症度2

対策

●頭痛 ●吐き気・嘔吐 ●体がだるい

●倦怠感

「重症度1」の対策にプラスする

☑ 足を高くして休む

☑ 自分で水分を取れなければ、すぐに病院へ！



重症度3

対策

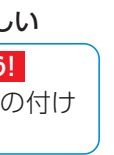
●体温が高い ●まっすぐに歩けない

●意識がない ●けいれん ●ひきつけ

●呼びかけに対し、返事がおかしい

すぐに救急車を呼びましょう！

☑ 氷や水で、首・わきの下・足の付け根などを冷やしましょう



熱中症予防のポイント

水分補給

◆のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分なども補給をしましょう。1日あたり1.2リットル(コップ約6杯分)を目安に、入浴前後や起床後などに、水分補給をしてください。

暑さを避ける

◆暑い時間帯の外出は避け、日傘や帽子の着用、涼しい服装を心がけましょう。

◆熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。エアコンや扇風機を使って部屋の温度をこまめに調節しましょう。

問 健康相談 2階24番

TEL 06-4809-9968

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)

問 安全まちづくり 1階8番

TEL 06-4809-9820

油断が被害につながる!!
～自転車盗難への防犯対策～

区内において自転車盗難被害は増加傾向にあり、732件(令和6年の確定値)の被害が発生しています。

被害にあわないために

●自転車をとめるときは、短時間でも必ず鍵を掛けましょう。

●防犯性能の高い鍵(ディンプル錠など)を取り付けるとともに、ワイヤー錠などを併用すると、更に効果的です。

●路上などに放置することはやめましょう。

ディンプル錠



問 安全まちづくり 1階8番

TEL 06-4809-9819

東淀川警察署 防犯保安係 TEL 06-6325-1234

広告

広告