



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 ①6月 6日(土) 9:30~11:00
②6月23日(火)

場所 区役所
対象 国民健康保険の被保険者で40歳以上の方・後期高齢者医療制度の対象の方
持ち物 受診券・マイナ保険証または資格確認書

結核健診

無料 予約不要

日時 6月2日(火) 10:00~11:00
場所 保健福祉センター(区役所 2階)
対象 15歳以上の市民

各種がん検診

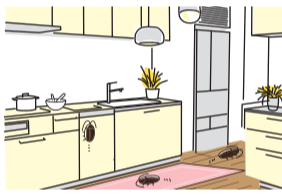
スマートフォンなどを利用した行政オンラインシステムからでも集団検診の予約が可能です。オンラインでの予約には、事前登録が必要です。



健康相談 2階24番 ☎06-4809-9882

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40種分布しており、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。



【ゴキブリの防除】色々な方法を組み合わせ、効果的な防除を行いましょ。

- 発生予防** 台所などの整理整頓や清掃を徹底し、食べ物はふた付きの容器に入れて保管しましょう。
- 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、ゴキブリの習性を理解し、なるべく少量で効果的な駆除を行いましょ。
- 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、ゴキブリを捕らえるだけでなく、生息状況を把握することができます。

区役所では相談は行っていますが、駆除は行っておりません。道路下水道・マンホールなどから発生するなどの場合は、十三管路管理センター(☎06-6306-1734)へお問い合わせください。
健康相談 2階23番 ☎06-4809-9973

こころの健康サポート情報

こころのSOSサインに気づいていますか?

6月は季節の変わり目ということもあり、心身の疲労感を感じやすくなる時期です。強いストレスを受け続けると、こころの不調の原因になることがあります。とくに何かに向かって頑張っているときほど、こころのSOSに気づきにくいものです。

こころのSOSサインに気づき、適切に休息を取り、早めに対処しましょう。区役所には精神保健福祉相談員や、精神科医(相談は予約制)がいます。ストレスにうまく対応できない、こころや体の不調が続くときはひとりで抱え込まず、また、ひとりで解決しようとせずにご相談ください。

健康相談 2階24番
☎06-4809-9968

こころのSOSサインの例

- 気分が落ち込んだり、眠れない日が続く。
- 食欲が落ちる。
- 不安や緊張が高まり、イライラする。
- やる気がなくなる。すぐに疲れてしまう。
- 人づきあいが面倒で、ひとりでいたい。

健康講座 保健栄養コース 受講者募集!

無料 要申込

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? 講座修了後、希望者は食育ボランティア(ヘルスメイト)として地域で活動していただけます。

日時 8月25日(火)
9月 1日(火)・8日(火)・15日(火)・29日(火)
10月 6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)
いずれも13:30~16:00/全9回

場所 区役所 定員 25名(申込先着順)

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
※詳しい講座内容は大阪市健康局公式YouTubeをご確認ください

申込 電話・窓口で7月31日(金)までに申し込み

健康相談 2階22番
☎06-4809-9882

詳しくはこちら

健康づくり教室

無料 要申込

トイレで血便があるかどうかは見たらすぐにわかりますね?もし血便があった時に少し様子を見るか、受診するか悩まれるかもしれません。疾患鑑別方法や痔であった場合の治療法について簡単に解説します。

日時 6月17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 「血便!!痔?それとも悪い病気?」
定員 30名(申込先着順)(マスク着用)

健康相談 2階24番 ☎06-6320-2226

保健師の健康一口メモ

暑さ指数について 知っていますか?

暑さ指数は、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目し、人体の熱収支に与える影響の大きい湿度、日射・輻射など周辺の熱環境、気温の3つを取り入れた指標です。暑さ指数を確認し、熱中症予防に活用しましょう!

日常生活における暑さ指数と対策

| | |
|---------------------------------|--|
| 危険 暑さ指数 31以上 | 高齢者は安静状態でも発症リスクが高いため、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 |
| 厳重警戒 暑さ指数 28以上31未満 | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。 |
| 警戒 暑さ指数 25以上28未満 | 運動や激しい作業をする時は定期的に十分な休息を取り入れる。 |
| 注意 暑さ指数 25未満 | 一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働は発症リスクが高まるため注意する。 |

暑さの状況を確認しよう!

健康相談 2階24番
☎06-4809-9968

詳しくはこちら

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



健康相談 1階8番 ☎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、令和7年は、796件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。



健康相談 1階8番 ☎06-4809-9819
東淀川警察署 防犯保安係 ☎06-6325-1234

施設からのお知らせ

大阪経済大学

(社会連携担当) ☎06-6990-3694

心と体の健康セミナー2026

無料 申込不要

東淀川区民の方の健康増進と区民同士の交流づくりを目的に、心と体の健康セミナーを開催しています。お気軽にご参加ください。

日時 6月19日(金) 11:00~12:00
場所 大阪経済大学A館(70周年記念館)
テーマ ストレスをマネジメントする方法とはーワークを通して体験しようー
講師 大阪経済大学心理臨床センター 土井 裕貴 先生
定員 40名(当日先着順)

詳しくはこちら

広告