ウェルカムベビースクール (妊婦教室)

妊娠・出産・産後の健康管理や育児に関するお話 をします。出産に向けての準備をしながら、楽しく交 流しましょう。(全3回・どの月からでも参加可)

とき 11月18日(火)14:00~16:00(受付13:45~)

ところ 区役所 2階集団検診室

対象 区内在住の妊婦及びその配偶者 (パートナーの方もどうぞ)

内容 パパも一緒に妊婦体操してみよう(助産 師)、妊婦と赤ちゃんのお口の中の健康(歯 科衛生士)

持5物 冊子「わくわく」・母子健康手帳・筆記用具・ 手鏡・歯ブラシ・ハンドタオル

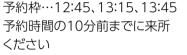
母乳相談

無 料 要申込

3か月児健診で、助産師に直接相談が出来ます。 健診以外の方は予約してください。

※母乳マッサージはできません。

くわしくは とき 11月5日・12月3日(第1水曜日) こちら▼ 予約枠…12:45、13:15、13:45





ところ 区役所 2階相談室

対象区内在住の妊婦及び乳児の母等

地域ふれあい子育て教室 (あひるらんど)

無料

可愛い赤ちゃんの顔を見ながら、育児や気にな ることなど楽しくおしゃべりしませんか?

とき 11月18日(火)14:30~16:00

ところ 区役所 2階計測室

対象 生後1~3か月の乳児と保護者

内容参加者同士の交流、身体計測・育児相談

問合せ 区保健福祉課 2階23番

206-6715-9968 **3**06-6712-0652

はみがき講座

無 料 要申込

くわしくは

□腔ケアの大事なポイントを学ぼう!

とき 12月12日(金)10:00~11:00

対象 乳幼児とその保護者

定員 10組(先着順)

持5物 水分補給のお茶か水

申込み 11月12日(水)~電話または来館にて

ところ・問合せ 生野区子ども・子育てプラザ (巽北2-4-16)

206-6752-8000

離乳食講習会

無料 要申込

とき 11月21日(金)14:00~15:30

ところ 区役所 2階集団検診室

|内容||離乳食の進め方について(お話し中心)

申込み 窓口または電話にて問合せへ

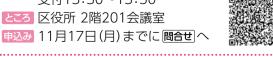
妊婦歯科健診

無料要申込

くわしくは

こちら▼

とき 11月18日(火) 受付13:30~13:50



問合せ 区保健福祉課 2階24番

206-6715-9882 **3**06-6712-0652

健康·福祉

大麻に「NO」 大麻は買わない!使わない!かかわらない!

10月~11月は麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動月 間です。

問合せ大阪府健康医療部生活衛生室

薬務課麻薬毒劇物グループ

206-6941-9078 **3**06-6944-6701

麻しん・風しん(MR)予防接種

無料

麻しん(はしか)にかかった人は約1,000人に1人 の割合で死亡します。

妊婦が風しんにかかると、先天性心疾患、白内障、 難聴などの子どもが生まれる可能性が高くなります。

1期

対 象 **1歳児**(2歳の誕生日の前日まで)

接種回数 1回

対象 **年長児**(平成31年4月2日~令和2年 2期 4月1日生まれ)

接種回数 1回(令和8年3月31日まで)

※次の対象者で令和7年3月31日までに接種を受けられな かった方は、接種期限が令和9年3月31日まで延長され ています。

【第1期の対象者】

令和4年4月2日~令和5年4月1日生まれ

【第2期の対象者】

平成30年4月2日~平成31年4月1日生まれ

○対象期間を過ぎると、約1万円の自己 負担がかかります。

○委託医療機関へ直接予約をし、予診 票(予防接種手帳)、母子健康手帳な どを持参し、接種を受けてください。

問合せ 区保健福祉課 2階24番

☎06-6715-9882 **™**06-6712-0652

特定健診 生活習慣病を予防しよう! 無料

とき・ところ 11月8日(土)9:30~11:00 区役所 11月19日(水)9:30~11:00 区役所

対象 国民健康保険に加入の40~74歳の方(年度内 に40歳になる方を含む)、後期高齢者医療制度 に加入している方

持5物 受診券、(マイナ)保険証または資格確認書、個 人票、前年度の結果(お持ちの方のみ)

問合せ・国民健康保険加入者の受診券について

区窓口サービス課 4階48番

☎06-6715-9956 **™**06-6717-1161

・後期高齢者医療制度加入者の受診券について 大阪府後期高齢者医療広域連合給付課

☎06-4790-2031 **⋒**06-4790-2030

こころのサポーター講座 無料 関申込

こころの不調は誰にでも起こります。こころの不 調がある人への接し方や心の病気、傾聴について学 びませんか。受講後、心のサポーター認定証の取得 や、希望の方は精神保健福祉ボランティアとして活 動できます。(2日間コース)

とき・内容

・12月2日(火)…こころのサポーター養成研修

・12月11日(木)…医師講話「こころの病気がある人 とのかかわり方」、生野区のボラン ティア活動情報

いずれも14:00~16:00

※12月2日は、15分以上遅刻・早退されると認定証を交付で きませんのでご注意ください。

ところ 区役所 6階大会議室

対象 区内在住・在勤の方 定員 50名(先着順)

申込み 11月28日(金)までに、行政オンラインシステ ムまたは窓□、電話にて

問合せ 区保健福祉課 2階23番

206-6715-9968 **3**06-6712-0652

行政オンラインシステム での申込みはこちら▶



いくみんカラダ通信

インフルエンザ流行の季節がやってきました!

インフルエンザは感染力が強く、感染した人のせきやくしゃみなどによってウイルスが飛び散り、それを吸い 込むことによって感染します。12月から3月が流行シーズンです。

ふつうの風邪と違い、突然38度以上の熱、頭痛や関節痛、筋肉痛などの症状が出る感 染力の強い病気です。

委託医療機関

はこちら▼

• 500,000,000 •

子どもではまれに急性脳症になったり、お年寄りや免疫力が下がっている人では肺炎 にかかったりと、重症化することがあります。

予防方法を正しく知り、症状に応じてマスクするなど、せきエチケットを行いましょう!



インフルエンザの予防方法

①外出後の手洗い

正しい手洗いの方法











流水でよく手をぬらした後、 石けんをつけ、手のひらを よくこすります。

手の甲をのばすように 指先・爪の間を こすります。 念入りにこすります。

指の間を洗います。 親指と手のひらを ねじり洗いします。

洗います。



②流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、その年に流行するウイルス を予測して、毎年作られています。効果は、接種後2週間から 5か月程度と考えられていますので、流行前に受けることが 大切です!



問合せ **区**保健福祉課 2階23番 ☎06-6715-9968 **2**06-6712-0652