

# 子育て

## 助産師による おっぱいミルク相談

無料  
要予約

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  
こちら▼



とき 5月13日(水)・6月3日(水)  
予約枠…12:45、13:15、13:45  
※予約時間の10分前までに来所ください

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

## ウェルカムベビースクール (妊婦教室)

無料  
要予約

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 5月19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(妊娠週数22週~32週推奨)及びその配偶者

内容 出産に向けての準備・パパも一緒に妊婦体験してみよう!・妊娠中のお口の健康について・交流会

持ち物 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

予約 5月19日(火)9:00までに、  
こちらから▶



## 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、育児や気なことなど楽しくおしゃべりしませんか?

とき 5月19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  
☎06-6715-9968 ☎06-6712-0652

## 妊婦歯科健診

無料 要申込

とき 5月19日(火)  
受付13:30~13:50

くわしくは  
こちら▼



ところ 区役所 2階201会議室

申込み 5月18日(月)までに問合せへ

## 離乳食講習会

無料

とき 5月22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)

問合せ 区保健福祉課 2階24番  
☎06-6715-9882 ☎06-6712-0652

# 健康・福祉

## 1歳児と年長児は麻しん・風しん(MR) 予防接種を!

無料 要予約

大阪市内の委託医療機関において、麻しん・風しんの予防接種を実施しています。

体調の良い時を選んで、次の接種対象期間内に予防接種を受けましょう。



1期	2歳の誕生日前日までに1回接種 対象 生後12か月~24か月未満
2期	年長児の間(令和9年3月31日まで)に1回接種 対象 令和2年4月2日~令和3年4月1日生

・接種対象期間を過ぎてしまうと、自己負担となりますのでご注意ください。  
・事前に医療機関に予約を入れ、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

くわしくは  
こちら▶



## 大阪市国民健康保険加入者のみなさまへ 令和8年度保健事業のお知らせです

ご自身の健康管理のため、1年に1回健診を受けましょう。

### ●特定健診 無料

高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の予防に向けた健診です。4月末頃に緑色の封筒で「受診券」を送付します。

対象 40歳~74歳の方(年度内に40歳になる方を含む)

### ●国保人間ドック

対象 満30~74歳

健診料 満30~39歳の方:15,000円

40~74歳の方:10,000円(以下の方は無料)

昭和36年4月~昭和37年3月  
昭和41年4月~昭和42年3月  
昭和46年4月~昭和47年3月  
昭和51年4月~昭和52年3月  
昭和56年4月~昭和57年3月  
昭和61年4月~昭和62年3月

生まれの方

※40歳以上の方が国保人間ドックを受診する場合は、特定健診の「受診券」が必要です。

### ●国保プラス健診

特定健診の必須項目に胸部エックス線、心電図、貧血、視力、聴力等の項目を追加した健診です。

対象 満18歳~74歳の方 健診料 1,800円

くわしくは「受診券」に同封の「国保健診ガイド」、または大阪市HPをご覧ください。

問合せ 区窓口サービス課 4階48番  
☎06-6715-9956 ☎06-6717-1161

## いくみんカラダ通信

# 5月の熱中症に注意!

気温が急上昇する日があり、体が暑さに慣れていない状態のため熱中症になりやすい季節です。

### 熱中症患者のおよそ半数が高齢者です!

さらに、高齢の熱中症患者は家庭での発生が半数以上と多いです。

#### 高齢者が熱中症になりやすい理由

#### 暑さに対する感覚機能の低下

加齢により、暑さやのどの渴きに対する感覚が鈍くなります。

#### 体内の水分が不足しがち

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ないうえ、トイレなどの問題で意識的に水分摂取を控えてしまう等により水分が不足しやすくなります。

#### 暑さに対する体の調節機能の低下

高齢者は汗をかく量が若者と比べて少ない事などにより、体に熱がたまりやすく身体への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

#### 家庭でできる熱中症対策



扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



室内でも、外出時でも、のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

室温は28度、湿度は50%以下が目安!

目安は1.2L(コップ約6杯)です!  
※摂取量はおかかりつけの医師の指示に従ってください

⚠️「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

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

以下は「広告スペースです」