



健康

すこやかに暮らすために

健康

朝ごはんを食べよう！～9月は大阪市朝食月間～



なんで朝ごはん食べなあかんの？

朝ごはんには**5つのパワー**があるんやで！朝ごはんのパワーで**元気**をつくろう！

1 勉強パワー

のう
脳のエネルギーになって頭の
かっぱつ
たらきを活発にするんやで！



大阪市食育推進
キャラクター
「たべやん」



5 うんちパワー

あさ
朝のうんち習慣を
たすけるんやで！



2 からだパワー

じょうぶな骨や筋肉をつくって
うご
動かすんやで！



3 げんきパワー

げんき
元気よく動くための
うご
エネルギーになるんやで！



4 体温パワー

のう
脳やからだをめざめさせる
スイッチをいれるんやで！



問合せ：保健福祉課（保健） ☎06-6930-9882 FAX 050-3535-8689



◀手軽にできる朝食レシピはこちら

ゲンキをつくろう！生涯骨太クッキング！

申込要

有 料

と き：9月30日（水）10:00～13:00

ところ：区役所2階 集団検診室2

内 容：講話・調理実習（牛乳・乳製品を一部使用する
場合があります）

対 象：区内在住の方

定 員：20名（先着順） 費 用：600円

申込み：9月18日（金）まで電話、または大阪市行政オン
ラインシステムにて

持ち物：エプロン、バンダナ、手ふきタオル、筆記用具、マスク
共 催：城東区食生活改善推進員協議会

問合せ：保健福祉課（保健）

☎06-6930-9882 FAX 050-3535-8689



精神科医師による相談

申込要

無 料

と き：9月4日（金）、18日（金）いずれも14:00～15:30
9月24日（木）10:00～11:30

ところ：区役所2階 保健福祉センター（22 番窓口）

対 象：区内在住の方

内 容：心の問題でお悩みの方や、その家族からの相談
※事前に相談内容をお伺いします

申込み・問合せ：保健福祉課（保健活動）

☎06-6930-9968 FAX 050-3535-8689

専門医による心の健康 なんでも相談

申込不要

無 料

パネルで仕切られた相談コーナーで、精神科の専門医が
皆さんのこころの健康相談に一人ひとり丁寧に応じます。

と き：9月27日（日）10:00～17:00

（受付は16:30まで）

ところ：ディアモール大阪 D'sスクエア（円形広場）

（北区梅田1-9 大阪駅前ダイヤモンド地下街）

問合せ：公益社団法人 大阪精神科診療所協会 事務局

☎06-6763-5914（平日9:00～18:00）

FAX 06-6763-5913

被爆二世健康診断

申込要

無 料

と き：11月～令和9年2月 ※受診日時の指定は不可
ところ：申込者本人に通知

対 象：市内在住の被爆二世で受診を希望する方

申込み：10月30日（金）までに大阪府行政オンラインシステム
または区役所保健福祉課（保健）2階 21 番窓口まで
（☎06-6930-9882 FAX 050-3535-8689）

問合せ：大阪府健康医療部保健医療室地域保健課
（疾病対策・援護）

☎06-6944-9172

結核健診・各種がん検診等

大腸がん検診

申込要

有 料

と き：9月28日（月）9:30～10:50

10月25日（日）13:30～14:50

対 象：40歳以上の市民の方（条件あり）

費 用：300円

※申込み後、1か月程度で通知書と検査キット等が届きますので、通知
書に記載の日程からご都合のよい日時にご来場ください

肺がん検診

申込要

と き：9月28日（月）9:30～10:50

10月25日（日）13:30～14:50

対 象：40歳以上の市民の方（条件あり）

費 用：無料（胸部エックス線撮影）
（条件により、かくたん検査 400円）

歯科健康相談

申込不要

無 料

と き：9月28日（月）9:30～10:50

対 象：市民の方

●がん検診は、区内の取扱医療機関においても受診することができます。取扱医療機関に直接、電話にて実施状況を確認のうえ、予約可能で
あれば、必ず「大阪市が実施しているがん検診」と申出のうえご予約ください。区内の取扱医療機関は、区ホームページでご覧いただけます。



申込み：申込要 の検診については、大阪市行政オンラインシステムから予約していただくか、問合せ先まで電話にて予約してください。

ところ：区役所2階保健福祉センター

問合せ：保健福祉課（保健） ☎06-6930-9882 FAX 050-3535-8689

大阪市行政オン
ラインシステム
はこちら▶



その他日程等
詳しくはこちら▶



40歳になったら特定健康診査等を受けましょう

申込不要

無 料

と き：9月12日（土）、28日（月）、10月25日（日）いずれも9:30～11:00

ところ：区役所2階 保健福祉センター 内 容：血液検査・尿検査・身体測定・血圧測定等

対 象：大阪市国民健康保険加入者（40歳以上）、後期高齢者医療保険加入者

※受診券とマイナ保険証
等を必ずご持参ください。

受診券については■

大阪市国民健康保険加入者：窓口サービス課（保険年金：保険） ☎06-6930-9956 FAX 050-3535-8687

後期高齢者医療保険加入者：大阪府後期高齢者医療広域連合給付課 ☎06-4790-2031 FAX 06-4790-2030

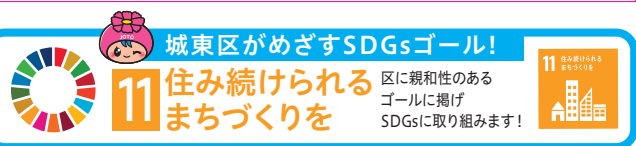
受診内容等については■ 保健福祉課（保健）

☎06-6930-9882 FAX 050-3535-8689

楽しいイベントが盛りだくさん！

イベント・講座

子ども向けのイベント・講座は、6～7ページをご覧ください。



城北川クリーン大作戦！～みんなの街を住みよい街に～

申込要

無 料

城東区のいこいの場である城北川遊歩道をみんなでキレイにしませんか。企業・団体・グループ・個人を問わず、どなたでも大歓迎です。※参加記念品をプレゼント

と き：10月18日（日）9:00～12:00（都合の良い時間にご参加ください）※ 雨天中止

ところ：城北川遊歩道（北葦橋～今福大橋）

集合場所：北葦橋・今福大橋

申込み：9月25日（金）までに問合せ先へ

問合せ：市民協働課（市民活動支援）

☎06-6930-9743 FAX 050-3535-8685

詳細は
こちら▶



区ホームページ



区公式X（エックス）

