

健康



健康通信

熱中症にご注意!!

1年の中で7~8月は熱中症で搬送される人が最も多い時期です。熱中症の原因を知り、予防しましょう。また、いざという時の対処方法も覚えておきましょう。

熱中症を引き起こす3つの要因とは? 予防行動をとりましょう

- ①環境
 - ▶ 気温・湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった
- ②からだ
 - ▶ 高齢者や乳幼児、二日酔いや寝不足などの体調不良
- ③行動
 - ▶ 長時間の屋外作業、マスクを着用しながらの運動、水分補給できない状況

もし、熱中症になったときは…

- ▶ 水分摂取…塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液を飲ませましょう
- ▶ からだを冷やす…首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう

意識がない場合は、
周囲の人が体を冷やしなが
らすぐに救急車を呼びましょう!

問合せ 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

各種健康診査 場所 区役所2階

種類	対象	費用	日時
がん検診・骨粗しょう症検診※1	乳がん 要予約 (マンモグラフィ検査)	1,500円	7月24日(日) 8月2日(火) 9月5日(月)
	大腸がん 要予約 (免疫便潜血検査)	300円	8月14日(日) 9月10日(土) 10月13日(木)
	肺がん 要予約 (胸部X線検査)(喀痰検査)	無料※喀痰検査は400円	
骨粗しょう症検診 要予約	18歳以上	無料	7月24日(日) 8月2日(火) 9月5日(月)
結核健診	15歳以上	無料	7月4日(月) 8月3日(水)
歯科健康相談	どなたでも	無料	7月5日(火) 8月2日(火) 9月5日(月)
特定健康診査※2	国民健康保険加入者(40~74歳) 後期高齢者医療制度加入者	無料 ※受診券と保健証が必要	7月5日(火) 8月14日(日) 9月10日(土)

検診受診にあたり配慮が必要な方は事前にご連絡ください。
 ※1 がん検診は、取扱医療機関でも受診できます。高齢受給者証、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方、生活保護・市民税非課税世帯であることがわかる書類をお持ちの方は費用が無料になりますので、当日ご持参ください。詳しくはお問い合わせください。
 ※2 特定健診は、取扱医療機関(要予約)でも受診できます。
 ・令和3年度から区保健福祉センター等での集団による胃がん検診を廃止し、取扱医療機関のみで実施しています。
 ・令和3年7月から、年度内に50歳・55歳・60歳・65歳・70歳となる男性を対象に前立腺がん検診を取扱医療機関(要予約)で実施しています。

問合せ 保健福祉課(保健衛生) ☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

食中毒を予防しましょう!

食中毒は7月から9月にかけて多くなる傾向にあり、飲食店だけでなく、家庭の食事でも発生しています。食中毒が発生しやすい条件となる日には「食中毒注意報」を発令し、保健福祉センターに「食中毒注意報発令中」の掲示を行います。発令状況についてはテレホンサービス(☎6208-0963)または大阪市ホームページでご確認ください。

家庭での食中毒予防のポイント

- ① 生鮮食品は新鮮なものを購入し、早く持ち帰る
- ② 冷蔵庫は詰めすぎに注意し、冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下で保管する
- ③ 生の肉、魚、卵を取り扱った後は、手や調理器具を洗浄消毒する
- ④ 調理は早く、加熱は十分に作る
- ⑤ 調理後はできるだけ早く食べる
- ⑥ 残った食品は素早く冷却し、冷蔵・冷凍保存する

問合せ 保健福祉課(保健衛生) ☎ 6576-9973 FAX 6572-9514

子育て



子どもの発達に気になる 保護者のための座談会パート2 先着 無料 申込要

『子どもの支援と進路について考えよう』

「将来、困らないかな」「進路をどうしようかな」「誰に相談したら…」と悩んでいる保護者や支援者の方にとって、これからの支援や進路(高校進学や就職など)のヒントになる座談会です。

講師 発達障がい児&ファミリーケアステーションNPO法人「チャイルズ」代表・星澤ゆかり氏、副代表・藤川裕美子氏、大阪市立市岡中学校校長・西川孝治氏
 日時 8月9日(火) 13時30分~15時30分
 場所 区役所5階 会議室
 定員 先着30名 申込 電話で

問合せ 保健福祉課(子育て支援室) ☎ 6576-9844 FAX 6572-9514

港区子育て応援セミナー「子育て中のあなたの気持ち軽くな~れ ~発達障がいを理解する~」 先着 無料 申込要

①子どものしんどさ、親のしんどさ ~発達段階と“受け止める”という意味を考える~

日時 7月26日(火) 10時~11時
 対象 小学生~高校生の保護者

②子どもの発達障がいとその家族 ~誰も悪くない、家族のバランスを考える~

日時 9月6日(火) 10時~11時
 対象 3歳~高校生の保護者

講師 中村和子(臨床発達心理士・学校心理士・家族心理士)
 定員 各日先着10名程度 場所 区役所5階 会議室
 申込 メール(minato-kosodate2022@city.osaka.lg.jp)で

問合せ 保健福祉課(子育て支援室) ☎ 6576-9844 FAX 6572-9514



くらしの相談

思春期関連問題相談

不登校や人目を気にして外出を嫌がるなど、思春期特有の問題について悩んでいる方やご家族などからの相談をお受けします。大阪市こころの健康センターでの精神科医による専門相談の予約も受け付けています。

問合せ 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

各種ご相談について

精神科医による相談 第2・4木曜 無料 申込要

こころの変調に気づいたら専門家に相談してみませんか? ご家族や支援者からの対応の仕方の相談も可能です。

日時 7月14日(木)、28日(木) 14時~
 場所 区役所3階 相談室 申込 電話、来庁で

問合せ 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

弁護士による法律相談 第1~4火曜 無料 申込要

日時 ①7月5日(火)、12日(火)、19日(火)、
 ②7月26日(火) 各日13時~17時

定員 ①8名②16名
 場所 区役所1階 相談室 申込 当日9時より電話で

問合せ 総務課(総合政策・公民地域連携) ☎ 6576-9978 FAX 6572-9511

行政相談 第1木曜

日時 7月7日(木) 14時~16時(受付は15時まで)
 場所 区役所1階 相談室

問合せ 総務課(総合政策・公民地域連携) ☎ 6576-9978 FAX 6572-9511

花と緑の相談 第2水曜 無料

日時 7月13日(水) 14時~15時30分
 場所 区役所6階 会議室

問合せ 建設局 八幡屋公園事務所 ☎ 6571-0552 FAX 6572-1663

仕事や生活にお困りの方へ



ひとりで悩まず、いつでもご相談ください!

「働きたいのに仕事に就けない」「このままでは住居を失くすかも」「社会に出たいのに勇気が出ない」など、どこに相談していいのかわからない悩みや不安はありませんか? 相談支援員が寄り添い、一緒に解決の方法を探します。

場所 区役所2階
 問合せ くらしのサポートコーナー ☎ 6576-9897 FAX 6571-7493

生活保護について

生活に困っている方に、困窮の程度に応じて必要な保護を行います。最低限度の生活を保障すると同時に、自立支援を目的としています。申請手続きなど詳しくはご相談ください。

問合せ 保健福祉課(生活支援担当) ☎ 6576-9873 FAX 6571-7493

うえるかむBaby! プレママ講座

無料 申込要

マタニティー期の生活や子育ての準備など、みんなで楽しく学びませんか。

内容 ●妊娠中の食生活について ●先輩ママに聞こう! ぴよぴよらんど(2~3か月児とママたちの集まり)との交流会●マタニティー期のお口の健康

対象 妊婦の方(パートナーの参加も歓迎)
 日時 7月21日(木) 13時~15時15分
 ※次回は8月28日(日) 10時~12時予定

場所 区役所2階 集団検診室 申込 電話で

問合せ 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

