

♥ 健 康

健康通信

アンガーマネジメントを知っていますか?



アンガーマネジメントとは、怒り(アンガ)の感情とうまく付き合うための心理トレーニングです。怒りを上手にコントロールすることを目的とし、仕事や子育て、夫婦関係など日常生活のあらゆる場面で役に立ちます。

テクニック1:イライラしたら6秒待つ

基本的に怒りのピークは6秒と言われています。そのため怒りがわいたときは、6秒をやり過ごす工夫をしましょう。心が落ち着く言葉を唱えたり、深呼吸をして、その場を一旦離れるのも効果的です。また客観的に怒りの点数をつけるなど、意識をそらすことでも方法のひとつです。

テクニック2:「～するべき」の境界線を広げる

自分が考える「～するべき」と他人が考える「～するべき」には、ギャップが存在していることを理解することが重要です。できるだけ「するべき」と自分の価値観だけに当てはめず、少し緩めて許容範囲を広げてあげることで、無駄に怒りを感じることがなくなります。

テクニック3:どうしようもないことは割り切る

自分の怒りによって変えられることと、変えられないものがあることを理解しておくことも大切です。どうにもならないことや自分にコントロール不可能なことは、「しようがないよね」と割り切って過ごせると、怒る必要がない場面では怒らないということができるようになります。

半年以上、アンガーマネジメントをしているのに怒りが制御できない場合は、精神的な病気の可能性がありますので、なぜ自分はできないのかと思い悩まず、精神科や心療内科の受診をおすすめします。

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	40歳以上	1,500円	9月5日(月) 9時30分~10時30分
乳がん 要予約(マンモグラフィ検査)			9月10日(土) 13時30分~14時30分
大腸がん 要予約(免疫便潜血検査)			10月8日(土) 9時30分~10時30分
肺がん 要予約(胸部X線検査)(喀痰検査)	18歳以上	300円 無料※喀痰検査は400円	8月14日(日) 9月10日(土) 10月13日(木) 9時30分~10時30分
骨粗しょう症検診 要予約			9月5日(月) 9月10日(土) 11月6日(日) 13時30分~14時30分
結核健診			無料 8月3日(水) 9月9日(金) 10時~11時
歯科健康相談	どなたでも	無料	8月2日(火) 9月5日(月) 10月13日(木) 9時30分~10時30分
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 ※受診券と保険証が必要	8月14日(日) 9月10日(土) 10月13日(木) 9時30分~11時

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

予防接種のお知らせ

無料 申込要

<日本脳炎予防接種2期>

対象 9歳から12歳の方のうち日本脳炎ワクチンの

1期接種(3回)を終えた方
※接種機会を逃した平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれで20歳未満の方は、公費で接種できます。また、平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれの方で、1期接種(3回)が7歳6ヶ月の前日までに完了されていない方は9歳から13歳の誕生日の前日まで、公費で接種できます。詳しくはお問い合わせください。



<ジフテリア・破傷風混合(DT)予防接種>

対象 11歳・12歳の方

費用 無料 ※対象年齢(13歳の誕生日の前日まで)
申込 学校で配布される「実施医療機関一覧表(日本脳炎2期:小学生3・4年生、DT:小学生6年生)」に記載されている医療機関へ電話で。

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

子育て

発達が気になる保護者のための 「ピア・カウンセリング」

無料 申込要

子どもの成長や発達に不安をお持ちの保護者を対象に、発達障がい児の子育てを支援するNPO法人「チャイルズ」代表 是澤ゆかりさんによる相談や情報提供を行っています

日時 9月20日(火)、11月15日(火)、来年1月17日(火)
各日9時45分~10時45分、11時15分~12時15分

場所 区役所3階 申込 電話で

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

令和5年4月保育所一斉入所手続きの 個別相談会

無料 申込要

対象ははじめて保育所などを申し込まれる方。人数に限りがありますので、はじめての方以外はご遠慮ください。そのほかの入所相談などは、区役所3階32番窓口で受け付けています。

日時 9月7日(水) 10時~16時 定員 24組
場所 区役所5階会議室

お申し込みはこちらから
問合せ 保健福祉課(福祉・子育て支援) ☎ 6576-9856 FAX 6572-9514



【大阪市ファミリー・サポート・センター(ファミサポ)事業】を利用してみませんか?

子育てを地域で支え合えるよう、手助けをしてほしい人と、手助けができる人をつなぐシステムです。

会員条件

- ・依頼会員(子育ての手助けをしてほしい人)
市内在住の生後3か月~10歳未満のこどもの保護者
- ・提供会員(手助けができる人)
市内在住の19歳以上で、こどもの預かりや送迎ができる方 ※提供会員養成講座とAEDの実技を含む普通救命急救講習を終了された方

利用内容

- ・いきいき教室のお迎えや保育所の送り迎えを代行してほしい
- ・2人目の出産の前後に、きょうだいを保育所などへ送迎してほしい
- ・就職活動や講習会に参加する時にこどもを預けたい
- ・少しだけこどもと離れてリフレッシュしたいなど

料金

平日7時~20時:1時間800円、その他:1時間900円
※交通費・食事代は実費

利用方法

依頼会員が希望する利用内容を提供できる提供会員とペアリング(顔合わせ)を行い、お互いが納得すればペア成立となります。※会員登録が必要です

ファミリー・サポート・センター港支部

(磯路2-11-10 港区子ども・子育てプラザ内)

問合せ ☎ 6573-7796 (火~日曜 9時~17時30分) ※月曜・祝日・年末年始を除く)

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

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(開場9時30分)

場所 区役所5階 会議室

対象 3歳~高校生の保護者

講師 中村 和子さん(臨床心理士・学校心理士・家族心理士)

定員 先着10名程度

申込 メール(minato-kosodate2022@city.osaka.lg.jp)で
メールでのお申し込みはこちらから

問合せ 保健福祉課(子育て支援室)

☎ 6576-9844 FAX 6572-9514



うえるかむBaby!

プレママ講座

無料 申込要

内容

- 赤ちゃんを知ろう!
- 抱っこ・オムツ交換・沐浴にチャレンジ
- プレパパに知ってほしい!妊娠疑似体験

対象 妊婦の方(パートナーの参加も歓迎)

日時 8月28日(日) 10時~12時予定

※次回は9月15日(木)13時~

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



赤ちゃんと絵本の楽しいひと時を♪

ブックスタートへのおさそい

無料 申込要

絵本を通して楽しい時間を分かち合えるよう、3か月児健診の対象となる方に絵本をプレゼント。
絵本についてのお話や読み聞かせも行います。

日時	問合せ・場所	電話・FAX
第2月曜(祝日の場合は第3) 13時~13時30分	港子育て支援センター(八幡屋3-12-11)	06-6576-4320
第2土曜(祝日の場合は第3) 11時~11時30分	港区子ども・子育てプラザ(磯路2-11-10)	06-6573-7792
第2木曜(8月のみ第3) 10時~10時30分	はっぴいポケットみ・なと(南市岡1-11-19)	070-6649-4355