

健康

3 保健福祉課 地域保健活動

うつ病の家族教室

無料

家族の方がうつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、ご本人への接し方を考えてみませんか。

日時 8月26日(土)、9月9日(土)
(全2回) 14時～16時

内容 精神科医による講演・家族交流会

対象 市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

場所 大阪市こころの健康センター
都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階

定員 20名(先着順)

申込期間 8月1日(火)～8月18日(金)

問合せ

保健福祉課(地域保健活動)

☎6576-9968 FAX 6572-9514

予防接種のお知らせ

無料

<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:小学校3年生、DT:小学校6年生)」に記載されている医療機関へ電話で申し込んでください。

問合せ

保健福祉課(保健衛生)

☎6576-9882 FAX 6572-9514

子育て

1 子育て支援センター 2 子育て支援センター 3 子育て支援センター 4 子育て支援センター

大阪市ファミリー・サポート・センター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(依頼会員)と、手助けができる人(提供会員)をつなぎ、子育てをサポートするシステムです。

手助けをしてほしい人(依頼会員)

- 大阪市内在住の子ども(対象年齢＝生後3ヵ月～10歳未満)の保護者の方

手助けができる人(提供会員)

- 大阪市内在住で19歳以上の方で、24時間の「提供会員養成講座」の受講を修了された方
- 基本、同じ区内にお住まいの有償ボランティアです

利用内容

- いきいき教室や保育所の送迎
- 2人目の出産前後に、きょうだいを保育所などへ送迎
- 就職活動や講習会に参加する時に預けたい
- 保護者が通院したり、少しだけ子どもと離れてリフレッシュしたりしたいとき

料金 平日(7時～20時)・・・1時間800円
土日祝、その他の時間帯・・・1時間900円
その他、交通費等実費支給

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。

問合せ

ファミリー・サポート・センター港支部(港区子ども・子育てプラザ内)

☎FAX 6573-7796 開設時間:9時～17時30分(休館日:月曜日、祝日、年末年始)

各種健康診査					
			要予約	※定員になり次第、受付を終了します	
			場所	区役所 2階	
種類		対象	費用	日時	
要予約	骨粗しょう症検診	18歳以上	無料	9月4日(月)	9時30分～10時30分
	乳がん(マンモグラフィ検査)	40歳以上	1,500円	9月9日(土)	13時30分～14時30分
	大腸がん(免疫便潜血検査)		300円	11月5日(日)	13時30分～14時30分
	肺がん(胸部X線検査)(喀痰検査)		無料 ※喀痰検査は400円	9月9日(土)	10月12日(木) 9時30分～10時30分
結核健診		15歳以上	無料	10月2日(月)	
歯科健康相談			無料	8月1日(火)	9月4日(月) 9時30分～10時30分
特定健康診査 ※		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	10月12日(木)	8月12日(土) 9月9日(土) 9時30分～11時

健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。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資料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。

※特定健診は、取扱医療機関でも受診できます。(この場合は予約必要)

・胃がん検診は、取扱医療機関のみで実施しています。

・年度内に50歳・55歳・60歳・65歳・70歳となる男性市民を対象とした前立腺がん検診を取扱医療機関で実施しています。(直接取扱医療機関で予約)

健康通信

いきいき百歳体操を始めませんか？

最近、「つまずくことが増えた」「椅子から立ち上がる時に、つい『よっこらしょ!』と言ってしまう』などはありませんか？当てはまる方は要チェックです！50歳を過ぎて筋力トレーニングを行っていないと、80歳までに筋肉は約30～50%低下してしまいます。しかし、今からでも効果的な運動を行うことで身体能力を維持・向上させることができます！その方法の一つがいきいき百歳体操です。

いきいき百歳体操とは？

筋力、バランス力を鍛えるためにおもりを手首や足首につけて、いすに座って行う体操です。「おもり」は0kgから1.6kgまでの200g単位で調整できるため、自分の体力に合わせて体操できます！

現在港区内では21か所で実施されています。「ちょっとやってみようかな」と思った方！自宅近隣の実施場所をお伝え出来ますので、お気軽にご連絡ください！また、いきいき百歳体操を始めたいと思っている方が5名以上集まれば、グループとして活動することもできます。支援も行っていますので、ご興味ある方はお問い合わせください。

暑さに負けないからだづくりを始めましょう！
お気軽にご連絡ください！

問合せ

保健福祉課(地域保健活動)

☎6576-9968 FAX 6572-9514

赤ちゃん絵本の楽しいひと時をブックスタート

要予約

絵本を通して、楽しい時間を過ごせるよう、3か月児健診対象となる親子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しています。

港区子ども・子育てプラザ

日時 毎月第2土曜日 11時～11時30分

場所 磯路2-11-10 **問合せ** ☎FAX 6573-7792

港子育て支援センター

日時 毎月第2月曜日(8月と祭日の場合は第3月曜日) 13時～13時30分

場所 八幡屋3-12-11 **問合せ** ☎FAX 6576-4320

はっぴいポケットみ・な・と

日時 毎月第2木曜日 10時～10時30分

場所 南市岡1-11-19 **問合せ** ☎ 070-6649-4355

実施会場・実施日・各会場へのアクセスなどホームページにも掲載しています。

大阪市ホームページ▶ **ブックスタート** **検索**

令和6年4月保育所一斉入所手続きの個別相談会

要予約

はじめて保育所等を申し込まれる方を対象に、入所手続きの個別相談会を実施します。人数に限りがありますので、はじめての申し込み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6日(水) 10時～16時30分のうち各30分

場所 区役所5階 501会議室

定員 24組 ※要インターネット予約

問合せ

保健福祉課(福祉・子育て支援)

☎6576-9856 FAX 6572-9514

相談

16 保健福祉課 保健衛生

精神科医による相談

無料 要申込

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 8月24日(木) 14時～ **場所** 港区役所3階 相談室

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

無料

日時 第1、2、第4火曜日 13時～17時
※8月の第3火曜日は行っておりません

場所 区役所1階 相談室 **申込** 電話 ※当日9時より受付(先着順)

問合せ

総務課(総合政策)

☎6576-9683 FAX 6572-9511

図書館からのお知らせ

「こどものほんだな」展

無料

「こどものほんだな」は、大阪市立図書館の子どもの本棚委員会が選定し、紹介している児童図書のリストです。今回の図書展示では、「こどものほんだな2023」に掲載された本を展示します。

日時 9月20日(水)まで

場所 港図書館 図書展示コーナー

問合せ

大阪市立港図書館(弁天2-1-5)

☎6576-2346 FAX 6571-7915