

健診・検診などのお知らせ

問合 区 保健福祉課(保健) ☎ 6647-9882 📠 6644-1937

種別	実施日時(受付時間)	対象	費用	場所
乳幼児健診	3か月児健診※	5月8日(水) 9時～ 6月12日(水) 9時～	無料	区役所 3階
	1歳6か月児健診※	5月2日(木) 13時20分～ 6月6日(木) 13時20分～	無料	
	3歳児健診※	5月23日(木) 13時20分～	無料	
	※乳幼児健診の対象は予定で変更になる場合があります。対象の方へは事前に通知します。当日、健診の都合により時間が前後する場合があります。			
結核健診(胸部X線間接撮影)	5月24日(金) 10時～11時	大阪市民で15歳以上の方	無料	区役所 3階
大腸がん検診(免疫便潜血検査)	6月2日(日) 9時30分～10時30分 (検診実施日のおよそ3週間前に予約の締切となります。)	大阪市民で40歳以上の方(年度中に1回の受診) (肺がん検診でかく痰検査の受診は、50歳以上で良く喫煙される方など)	300円 無料 (かく痰検査は400円)	
肺がん検診(胸部X線撮影・かく痰検査)	6月2日(日) 9時30分～10時30分 (検診実施日のおよそ3週間前に予約の締切となります。)	大阪市民40歳以上の女性で前年度受診されていない方。(2年に1回の受診)	1,500円	区役所 7階
乳がん検診(マンモグラフィ検査)※視触診はありません 骨粗しょう症検診	6月2日(日) 9時30分～10時30分	大阪市民で18歳以上の方	無料	
歯科健康相談	6月2日(日) 9時30分～10時30分	大阪市民で18歳以上の方	無料	
特定健康診査・後期高齢者医療健康診査(集団健診)	6月2日(日) 9時30分～11時	・大阪市民健康保険に加入の方で年度中に40歳以上になる方など ・後期高齢者医療保険に加入の方	無料	

がん検診では、後期高齢者医療被保険者証・高齢受給者証をお持ちの方、市民税非課税世帯・生活保護世帯の方で証明書類をお持ちの方は料金が免除されますので、検診当日に証明書類を提示してください。

Vol.97

なでこちゃんの 健康広場

からだを動かして健康に過ごそう

意識的に運動することは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消や自己免疫力を高める効果も期待できます。

ご自身の 体調に合わせて、 無理なく実施 してください

問合 区 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6647-9968 📠 6644-1937

こども

幼児期は6歳までに大人の約8割程度まで神経機能が発達すると言われており、子どもの時期に活発に運動することで、その後の運動能力や運動習慣が身につきます。運動遊びをすることは、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなど、子どもの心身の発達のためにとても重要です。

子供の運動あそび応援サイト

ご自宅で親子や1人でカラダを動かす運動あそびなど多数の事例を紹介しています。(スポーツ庁)



こども～成人

連続して1時間の運動をすること、10分の運動を6回に分けてすることは、同じ効果があると言われています。時間やお金をかけず、移動中・仕事中・育児中などのすきま時間に少しずつ体を動かしましょう!

Myスポーツメニュー (株式会社日本総合研究所)

移動中や仕事中にできる運動や、お家でのながら運動、子どもと一緒にできる簡単な運動が掲載されています。(スポーツ庁)



高齢者

健康な高齢者が2週間、家の中であまり動き回らないようにすると、足の筋肉量が3.7%減少するという報告もあります。約3.7年分の老化に相当!! 日々の生活で体を動かすことは、運動機能の低下を防ぐだけでなく、心の健康や認知症予防にも役立ちます。

いきいき百歳体操 区内の開催場所等の情報 (浪速区ホームページ)

手首足首におもりをつけて、ゆっくりと手足を動かす筋力づくり運動です。安全・簡単なので誰でもすぐに始められます。



統合失調症等家族教室

無料 要予約

今回は日々をイキイキと過ごす活動の場として、「就労継続支援B型事業所」を体験します。

日時 5月9日(木) 14時～16時

申込 電話

対象 「統合失調症等と診断された方」の家族

問合 区 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6647-9968 📠 6644-1937

精神科医師による ところの健康相談

無料 要予約

「最近よく眠れない」「気持ちが落ち込む」「なぜか不安」「イライラする」など、ところの変調に気づいたら、専門の医師に相談してみませんか?

日時 5月10日(金)午前・5月17日(金)午後

場所 区役所 申込 電話

問合 区 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6647-9968 📠 6644-1937

歩みの会 (認知症当事者の会)

無料 申込不要

毎回参加者同士で活動内容を考え、花見や紅葉、ポッチャなどを楽しんでいます。お気軽にご参加ください。ご家族は同時刻に開催する介護家族の会への参加も可能です。

日時 5月28日(火) 13時30分～15時 (毎月第4火曜日開催)

場所 浪速区在宅サービスセンター (難波中3-8-8 浪速スポーツセンター内)

対象 認知症の方やもの忘れが気になる方

問合 浪速区オレンジチーム (浪速区社会福祉協議会内) ☎ 6636-6071 📠 6636-6028

みんなの元気体操

無料 要申込

リズム体操や脳トレなどを取り入れた、イスに座ってできる体操です。お気軽にご参加ください。

日時 5月9日(木) ①13時30分～14時15分 ②14時30分～15時15分

場所 浪速区老人福祉センター

対象 市内在住の60歳以上の方

講師 健康運動指導士 名古谷 真由美さん

準備 体操用のタオル(フェイスタオルまたは手ぬぐい)、水分補給のための飲み物

定員 各15名(先着順) 申込 電話、来館

問合 浪速区老人福祉センター ☎ 6643-0792 📠 6644-6934

子育て情報



ファミリー・サポート・センター浪速 「提供会員養成講座」を開催

要申込

提供会員を養成する本講座は、子どもの発達や事故防止などボランティアとしての必要な知識を学びます。

ファミリー・サポート・センター事業とは、子育てを応援してほしい方(依頼会員)と子育てを応援したい方(提供会員)を会員とする相互援助活動です。ボランティア報酬は1時間800円(土日祝、早朝・深夜などは900円)です。

日時 6月の(木)(金)の午前中(一部例外があります)

場所 浪速区子ども・子育てプラザ(下寺2-2-12)

対象 大阪市在住の19歳以上の方

準備 筆記用具 申込 電話、FAX、来館

問合 ファミリー・サポート・センター浪速 (浪速区子ども・子育てプラザ内) ☎ 6643-0695

みんなであそぼう!

無料 申込不要

公園あそび

浪速区子ども・子育てプラザのスタッフと、公園でシャボン玉や絵本の読み聞かせなどをして遊びましょう! 動きやすい服装で、直接公園に来てください。 ※雨天の場合は浪速区子ども・子育てプラザのホームページでお知らせします。

日時 5月29日(水) 10時30分～11時30分

場所 鷺町公園(敷津西1丁目)

対象 0歳から就学前の乳幼児と保護者

おたのしみやday

毎週火曜はエアマツの日、毎週金曜はお絵描きやサーキット遊びなど週替わりの遊びを開催。

日時 毎週火曜・金曜 9時30分～14時

場所 浪速区子ども・子育てプラザ 軽運動室(下寺2-2-12)

対象 0歳から就学前の乳幼児と保護者

詳しくはこちら



問合 浪速区子ども・子育てプラザ ☎ 6643-0694

離乳食講習会

無料 申込不要

離乳食のすすめ方についての講話、調理実演、個別相談を毎月開催しています。お気軽にご参加ください。

日時 6月5日(水) 10時30分～11時30分 (受付は10時15分から)

場所 区役所3階 集団検診室

対象 生後6～7か月の赤ちゃんとその保護者 ※生まれ月は目安です。前後の月でも参加できます。 ※保護者の方のみのご参加も可能です。

準備 冊子「にこにこ」(3か月児健診にて配布)、筆記用具

問合 区 保健福祉課(保健) ☎ 6647-9882 📠 6644-1937

