



## 大阪市LINE公式アカウントで浪速区の情報を知りましょう!

大阪市LINE公式アカウントでは、ご希望の区とカテゴリを登録すると、自分に合った情報だけが届きます。子育て情報やイベント情報などを発信しています。ぜひ、友だち登録をお願いします!

### 登録は簡単3ステップ!

①友だち登録後、メインメニューの【受信設定】をタップ



メインメニュー 便利・オススメ 浪速区の情報

大阪市 ホームページ	子育て	ごみ
イベント・観光	各種手続き	市へのお問い合わせ
防災	健康・医療	受信設定

②【情報を希望する区】で浪速区に

- 旭区  阿倍野区  生野区  北区
- 此花区  住之江区  住吉区  城東区
- 大正区  中央区  鶴見区  天王寺区
- 浪速区  西区  西成区  西淀川区
- 東住吉区  東成区  東淀川区  平野区
- 福島区  港区  都島区  淀川区

③【受信を希望するカテゴリ】を選んで

- 暮らし・住まい  市民活動・コミュニティ
- 防災  防犯・地域安全  救急・消防
- 妊娠・出産  こども (未就学)
- こども (就学中)  若者 (U29)  高齢者
- 生活福祉・障がい  健康・医療
- 文化・観光・スポーツ  市政・市長会見
- 職員採用

問合せ 区 総務課(企画調整)  
6647-9683 6633-8270

## 健康



## 2回目のMRワクチン接種を忘れていませんか?

麻しん(はしか)と風しんは感染力が非常に強い病気です。特別な治療がなく、ワクチン接種が唯一の予防法です。2回の接種で97~99%の子どもに免疫がつけます。現在、浪速区の2期接種率は85.9%(大阪市内ワースト1位)です。小学校就学前の1年の間に、必ず2回目の接種を受けましょう。



**2期対象者** 令和2年4月2日~令和3年4月1日 生まれのお子さん(年長児)

※令和9年3月31日まで無料で接種できます。(1期対象者は生後12か月~24か月に至るまで)

**持ち物** 母子健康手帳・予防接種手帳

※転入などにより大阪市の予防接種手帳を持っていない場合、母子健康手帳を持参のうえ区役所34番窓口へお越しください。

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



## 最適な医療・介護サービスを受けるために役立つカードA(ええ)ケアカード

Aケアカードをお持ちいただくと、医療・介護サービス提供者が利用者の状況(病状・身体状況など)をリアルタイムで共有・相談できるため、利用者にとって最適な医療や介護ケアを行うことができます。ぜひご利用ください!

### ●事業者の声(浪速区薬剤師会)

浪速区では、緊急時にあなたの情報を伝える「Aケアカード」の携帯を推奨しています。医療と介護、両方の情報を1枚にまとめることで、万が一の際の安心が大きく広がります。

### 【医療へのメリット】

急病時、意識がなくても救急隊や医師に持病や連絡先が正しく伝わり、迅速な処置が可能になります。また、薬剤師に提示することで、お薬の重複や飲み合わせによる副作用のリスクを未然に防げます。

### 【介護へのメリット】

今受けている介護サービスの情報や自分の希望を記載できるため、もしもの入院時に必要な介護サービスの調整がスムーズに行えます。介護者が倒れた際も、自宅で待つ家族への支援を素早く開始でき、生活の空白を作りません。

「もしも」の時、あなたや家族を孤立させないための大切な1枚です。お財布や診察券入れ、お薬手帳などに常備して備えましょう。



問合せ 区 保健福祉課(保健)  
6647-9882 6644-1937

## 精神科医師によるこころの健康相談

無料 要申込

「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、こ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? 解決に向けて一緒に考えていきましょう。

日時 5月15日(金)午後、28日(木)午前

場所 区役所3階 申込 電話

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

## 統合失調症等の家族教室

無料 要申込

「こんな時はどうしたらいいのかな?」「どうしたら上手いくのかな?」家族だからこそわかる経験やアイデアをご家族同士で語り合い、出し合って元気になりましょう。

日時 5月14日(木)14時~16時

場所 区役所3階

対象 「統合失調症等と診断された方」の家族

申込 電話

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

## なでこちゃんの健康広場 vol.120



## からだを動かして健康に過ごそう! (高齢者の運動)

### 「フレイル」をご存知ですか?

フレイルとは、加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身の動きが低下している状態のことです(健康な状態と要介護状態の間)。

人の筋肉量は40歳ごろから徐々に減少し、60歳を超えるとその減少率は加速すると言われています。フレイルを予防する方法の1つに「運動」があります。

意識的に運動することは、運動機能の低下を防ぐだけでなく、心の健康や認知症の予防にも役立ちます。

### そこでオススメ! いきいき百歳体操

いきいき百歳体操とは、手首と足首におもりをつけて、ゆっくり手足を動かす1回約30分の筋力づくり運動です。週1回以上継続して行うのがオススメです。簡単な体操なので誰でもすぐに始めることができ、浪速区では16か所で実施しています。初めての方でも、気軽に参加してみてください!



詳細はこちら



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

## 健診・検診などのお知らせ 問合せ 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13日(水) 9時~	無料	区役所3階
	1歳6か月児健診*	5月7日(木) 13時20分~		
	3歳児健診*	6月4日(木) 13時20分~		
*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26日(火) 10時~11時	大阪市民で15歳以上の方		区役所3階
大腸がん検診(免疫便潜血検査) <b>要予約</b>		大阪市民で40歳以上の方(年度中に1回の受診)	300円	区役所3階
乳がん検診(マンモグラフィ検査) <b>要予約</b>	6月14日(日) 9時30分~10時30分	大阪市民で40歳以上の女性かつ前年度受診されていない方(2年に1回の受診) ※区役所での乳がん検診に申し込みされた方にはネイル関係の記念品をお渡しします	1,500円	区役所3階
骨粗しょう症検診 <b>要予約</b>		大阪市民で18歳以上の方		区役所3階
歯科健康相談		すべての方	無料	7区階役所
特定健康診査・後期高齢者医療健康診査(集団健診)	6月14日(日) 9時30分~11時	・大阪市国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	7区階役所

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。

がん検診の申込

