



健康



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 6月12日(金)午後、6月25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

つらい時、心配なときは気持ちが落ち込みがちです。そんな時こそ穏やかな笑顔がお互いに大切。ご自身が元気にいるために、今回は心理士といっしょに語りあいましょう。

日時 6月11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
内容 家族が元気でいるために
申込 電話

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

知って役立つ健康講座 「座ってできる!健康づくり体操」

無料 要申込

人生100年時代!健康づくりは日々の生活習慣の改善が大切です。運動習慣を見直してみませんか?健康に過ごすためのポイントを楽しく学びましょう。

日時 6月30日(火)14時~15時30分
受付:13時30分~
場所 区役所7階
対象 区内在住の方 定員 100名(先着順)

内容 「今日から始める!簡単セルフケア」
「特定健診・がん検診を受けよう」

講師 グンゼスポーツ株式会社
村上雅彦氏
浪速区保健福祉センター 保健師

申込 6月25日(木)まで電話、窓口、
行政オンラインシステム

申込はこちら



問合せ 区 保健福祉課(保健)
6647-9882 6644-1937

年1回は結核健診を 受けましょう!

無料 申込不要

大阪市は結核にかかる人が全国で最も多い地域です。浪速区はそのなかでも結核にかかる人が多い地域となっています。結核を早期発見するため、年に1回は結核健診(胸のレントゲン検査)を受けましょう!

●結核健診はいいことづくめ!

いいこと① 結核を早く発見できれば、入院せずに治療できる可能性が高くなります。

いいこと② 胸のレントゲン撮影なので簡単に受けることができます。

いいこと③ 15歳以上の市民の方は無料です。



浪速区役所での結核健診日

日時 6月15日(月)、7月15日(水)、
8月10日(月)10時~11時

場所 区役所3階 エックス線室

その他の日程は大阪市ホームページ
でご確認ください!



問合せ 区 保健福祉課(保健)
6647-9882 6644-1937

なでこちゃんの 健康広場 vol.121



歯科とお薬

皆さんはお医者さんでお薬を出されていませんか?お口の病気以外でお医者さんから出されたお薬だから、歯医者とは関係ないと言わなくてもいいだろうと思いませんか?歯科治療の時にどんなお薬がお医者さんから処方されているか、日頃からどんなお薬を飲んでいるかを教えていただくことは大変重要なことです。歯の治療にあたって現在飲まれているお薬の種類や量から全身の状態をあらかじめ知ることは安全な治療のために大切です。たとえば血液の流れを良くするお薬を飲んでいる場合、抜歯などの外科処置に伴い出血が止まりにくくなります。昔は休薬して処置を行っていましたが最近では血栓ができるのを避けるために休薬しないことが普通になってきました。そのために薬の効き具合をお医者さんに聞いておくことが必要になります。

また骨粗しょう症や乳がんの治療でビスフォスフォネート製剤を長期服用や点滴をされている人では口腔外科的な処置によって顎骨が壊死することがあり、注意しないとイケません。ぜん息やリウマチでステロイド剤を飲まれている場合も治癒が遅くなることがあるので気をつける必要があります。歯科を受診する際にはお薬手帳やお薬の内容説明の紙、それがなければ、お薬そのものをお持ちください。マイナ保険証でも患者さんの同意があれば、確認することができます。浪速区では「Aケアカード」参加の医師会・薬剤師会・歯科医師会の医院、薬局との情報共有により安心、安全な治療を受けることができます。

一般社団法人 浪速区歯科医師会 会長 新開 明



Aケアカード
参加機関
一覧はこちら



問合せ 区 保健福祉課(保健)
6647-9882 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*	6月10日(水)9時~	無料	区役所3階
	1歳6か月児健診*	6月4日(木)13時20分~ 7月2日(木)13時20分~		
	3歳児健診*	6月25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)	6月15日(月)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)	要予約	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) ※視触診はありません	7月11日(土)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	要予約	大阪市民で18歳以上の方	無料	区役所3階
特定健康診査・後期高齢者医療健康診査(集団健診)	7月11日(土)9時30分~11時00分	・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



出張講座 背骨コンディショニング体操

無料 要申込

毎月1回、老人福祉センターで行っている体操講座を区民センターで開催。首や肩甲骨、骨盤まわりの筋肉をゆるめ・ほぐす運動を通して、背骨を整え、からだの不調改善をめざします。いすに座ってできる体操なのでお気軽にご参加ください。

日時 6月26日(金)13時30分~14時30分
場所 大阪祭典なにわ区民ホール(浪速区民センター)1階 第1~3会議室

対象 市内在住の60歳以上の方

定員 15名(先着順)

持ち物 水分補給のための飲み物

講師 佐田育世先生
(背骨コンディショニング協会パーソナルトレーナー)

申込 6月12日(金)10時30分から電話、来館

問合せ 浪速区老人福祉センター
6643-0792 6644-6934