

うつ病の家族教室のご案内

無料 要申込

うつ病を理解するために正しい知識を学び、同じ悩みを持つ家族同士で日々の接し方や工夫について語り合ってみませんか？

日時

9月2日(水) 14時～16時30分
9月16日(水) 14時～16時30分
※2日間コース

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)

対象

「うつ病と診断されている方」のご家族

内容

精神科医による講演、家族交流会

申込

8月3日(月)から21日(金)まで電話

問合せ

区 保健福祉課(地域保健活動)
☎ 6647-9968 ☎ 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」「受診した方がいいのかな」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

8月27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

健康講座 保健栄養コース
(食育推進ボランティア養成講座)

無料 要申込

食生活を中心とした健康づくりについて、調理実習や運動実習など実践的な内容で楽しく学びませんか？ご自身の生活習慣を見直すチャンスです！ご家族の健康サポートにも役立ちますよ◎
修了後は地域で健康づくりや食育のボランティアに参加することが出来ます。ぜひご参加ください。
※各回内容が異なります。詳しくは区ホームページをご覧ください。
※全9回のコースです。6回以上の出席で修了証をお渡しします。

日程

回	日程
1	9月11日(金)
2	9月18日(金)
3	9月25日(金)
4	10月2日(金)
5	10月9日(金)
6	10月16日(金)
7	10月23日(金)
8	10月30日(金)
9	11月6日(金)

時間

いずれも13時30分～16時

場所

区役所3階 集団検診室

対象

区内在住の方

定員

先着20名

その他

本講座は「アスマイル」のイベント参加ポイント対象

申込

8月28日(金)まで
電話・行政オンラインシステム

問合せ

区 保健福祉課(保健)
☎ 6647-9882 ☎ 6644-1937

詳細はこちら

申込はこちら

なでこちゃんの健康広場

vol.123

8月4日は「栄養の日」

8月4日は「栄養の日」、8月1日～7日は「栄養習慣」です(公益社団法人日本栄養士会による)。この機会に、毎日の食事と栄養について考えてみませんか。「栄養」と聞くと「ビタミン」や「ミネラル」を思い浮かべられるかもしれませんが、実は“食べることで身体に必要な栄養素を取り込み、生命を維持するはたらき”のことを指します。食事は空腹を満たすだけでなく、誰かと一緒に味わったり会話を楽しんだりする時間でもあります。つまり、食事を楽しむこと自体が「栄養」という活動につながっています。また、五大栄養素の「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ビタミン」「ミネラル」にはそれぞれ大切な役割があります。どれか1つでも欠けると十分にその役割を果たすことができません。主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけ、健やかな毎日につなげましょう。

副菜・汁物

(野菜、いも、きのこ、海藻類)
→身体の調子を整える、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれる

主食

(ごはん、パン、麺など)
→身体を動かすエネルギー源

主菜

(肉、魚、卵、大豆製品など)
→身体をつくるたんぱく質が中心

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※	8月19日(水) 9時～	令和8年3月21日～令和8年4月20日生まれの方	区役所3階
	1歳6か月児健診※	8月6日(木) 13時20分～	令和7年1月1日～令和7年1月31日生まれの方	
		9月3日(木) 13時20分～	令和7年2月1日～令和7年2月28日生まれの方	
	3歳児健診※	8月27日(木) 13時20分～	令和5年2月1日～令和5年2月28日生まれの方	
※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)	8月10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)	8月28日(金) 13時30分～14時30分	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	
肺がん検診(胸部X線撮影・かく痰検査)		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)	無料 かく痰検査は400円	
乳がん検診(マンモグラフィ検査) ※視触診はありません		※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	
骨粗しょう症検診		大阪市民で18歳以上の方		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)	8月28日(金) 13時30分～15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	

がん検診の申込→

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。

子育て情報

わくわく教室
～赤ちゃんとの出会い～

無料

安心して出産を迎えられるように知識を深め、妊婦さん同士で交流してみませんか？

場所

区役所3階 集団検診室

時間

いずれも13時30分～15時30分

対象

区内在住の初妊婦とその家族

持ち物

母子健康手帳、冊子「わくわく」、筆記用具、体験編は歯ブラシ

申込不要

妊娠編

9月1日(火) お母さんと赤ちゃんのための栄養、妊娠期の過ごし方、交流会(気になることを話してみよう)

準備編

9月8日(火) 区内の子育て情報、赤ちゃんとの暮らし、育児の練習、防災の話

出産編

10月20日(火) お産の進み方、母乳のお話、交流会(先輩ママの体験談を聞こう)

要申込

先着15名

体験編

9月29日(火) 沐浴体験、妊婦歯科健診

申込

電話・来館(体験編のみ申込制)

問合せ

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

日程はこちら