



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 9月12日(金)午後、25日(木)午前

場所 区役所 申込 電話

統合失調症等 家族教室のご案内

無料

要申込

「こんな時はどうしたらいいのかな?」「どうしたら上手くいけるのかな?」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 9月11日(木) 14時～16時

場所 区役所3階 集団検診室

対象 統合失調症と診断された方の家族

内容 アイデアを出し合って問題解決 申込 電話

問合せ 区 保健福祉課(地域保健活動)

申込 6647-9968 6644-1937

いつでもどこでも 長生き体操

無料

要申込

9月、10月、11月の3回シリーズで転倒予防体操講座を開催。9月のテーマは「股関節」。筋トレ、脳トレ、バランス練習で楽しく健康寿命を延ばしましょう。

日時 9月19日(金) 10時30分～11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

持ち物 水分補給のための飲み物

定員 先着25名

講師 デイサービスあいぜん 橋本理絵先生
(理学療法士)

申込 9月5日(金)から電話、来館

問合せ 浪速区老人福祉センター

6643-0792 6644-6934

特別講座 「動ける身体は足元から！ 足指と足裏の大切な話」

無料

要申込

足指を動かすことで脳を刺激し、健康を守る「足指セラピー」。認知症予防や日々のセルフケアに役立つ内容を楽しく体験していただけます。脳と体をやさしく刺激するセルフケアを学びましょう！

日時 9月27日(土) 14時～15時

場所 浪速図書館 会議室

対象 子どもから大人までどなたでも

持ち物 裸足もしくは5本指ソックス、動きやすい服装

定員 先着30名程度

講師 きっと整体院 倉 幹男

申込 9月8日(月)から電話、
ファックス、2次元コードで受付

問合せ 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

※月～土:9時～17時30分(日・祝・年末年始除く)



詳細は
こちら/



なでこちゃんの 健康広場

vol.112



浪速区は結核が多い!?

～結核は過去の感染症ではありません～

9月24日から30日は「結核予防週間」です。大阪市では年間約500人の方が新たに結核にかかっています。これは全国で最も多く、浪速区は市内でも結核にかかる人の割合が高い地域となっています。皆さんにも結核に対する正しい知識と予防意識をもっていただき、結核の発生予防、まん延防止に一緒に取り組みましょう！

問合せ 区 保健福祉課(保健)

6647-9882 6644-1937

結核ってどんな病気?

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。風邪のような症状で始まることが多いですが、必ずしもせきやたんが出るとは限りません。発見が遅れると、周囲の人へ感染が広がったり、入院して治療しなければなりません。せき、たん、発熱、体がだるい、胸が痛い、寝汗をかく、食欲がない、体重が減った…。このような症状が2週間以上続く場合には、すぐに医療機関を受診しましょう。



年に1回は結核健診を受けましょう!

大阪市の区役所では、学校や職場で健診の機会がない15歳以上の方々に、胸部エックス線撮影による結核健診を毎月行っています。ぜひご利用ください。(予約不要、無料!)



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
大腸がん検診 (免疫便潜血検査)	9月14日(日) 9時30分～10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歳以上でよく喫煙される方など)	300円	区役所3階
肺がん検診 (胸部X線撮影・かく痰検査)		※区役所での肺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	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		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)	1,500円	
骨粗しょう症検診	9月14日(日) 9時30分～11時	大阪市民で18歳以上の方	無料	区役所7階
特定健康診査・ 後期高齢者医療健康診査 (集団健診)		・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		

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。

なにわ健康アップ講座 無料 要申込 参加者募集 (全6回)

医師をはじめ各分野の専門家が講義や実技を通して、いつまでも健康で長生きするための秘訣をお伝えする講座を開講します。一緒に健康づくりをはじめませんか? 皆さんの参加をお待ちしています。

日 程	内 容
10月15日(水)	生活習慣病を予防しよう/ ムリなく続く食事のポイント 《講師》医師/管理栄養士
10月22日(水)	美しい姿勢で健康アップ 《講師》健康運動指導士
10月29日(水)	心を動かす認知症予防 《講師》認定心理士
11月5日(水)	健口(けんこう)はお口から 《講師》歯科衛生士
11月19日(水)	笑いヨガで心も体も健康に 《講師》笑いヨガ講師
12月3日(水)	健康づくりを広めよう 《講師》あすなろ会/保健師

場 所 区役所3階 集団検診室/7階 会議室

時 間 14時～16時 定 員 先着30名

対 象 市民(4回以上受講可能な方、初めて本講座を受講される方・区民優先)

持ち物 タオル、飲み物、
動きやすい服装、靴

申込 10月10日(金)まで電話、来館、
2次元コードからメール

問合せ 区 保健福祉課(地域保健活動)

6647-9968 6644-1937



「みんなで歌レク！ 楽しみながらフレイル予防」(全3回)

要申込

童謡などの誰もが知っている歌を歌いながら、座ってできる手足の運動、発声、姿勢や呼吸法、無理なく楽しく続けられる音楽レクリエーション(歌レク)です。歌って、笑って、貯筋体操! 朝活! 声トレ! 健口(けんこう)運動! 心も体も健康に!

●フレイル予防とは?

フレイル(加齢で心と体の働きが弱くなってきた状態、虚弱)を予防すること。社会参加・健康的な食事・継続的な運動により健康寿命をのばす活動。

日時 9月11日(木)、18日(木)、25日(木)(全3回)
10時20分～11時50分

場 所 大阪市立難波市民学習センター

対 象 どなたでも 費 用 4,800円(3回分)

持ち物 飲み物、動きやすい服装で参加

定 員 先着25名

内 容 音楽レクリエーションと座ってできる体操、
発声、呼吸法など

講 師 田倉みさ(大阪市生涯学習インストラクター、
大学非常勤講師)

申 込 電話、来館



詳細は
こちら/



問合せ 大阪市立難波市民学習センター

6643-7010 6643-7050

