



# 健康

## 生涯骨太クッキング

骨粗しょう症予防に大切な栄養素について、調理実習を通して楽しく美味しく学びましょう！

**対象** 区内在住の方 **日時** 11月4日(金)10時～13時  
**場所** 区役所3階 栄養講習室  
**定員** 12名(先着) **費用** 400円/人  
**持物** エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具  
**申込** 来館(区役所3階34番窓口)または電話にて受け付け 予約締切:10月21日(金)  
**問合せ** 区保健福祉課(保健)栄養士  
**TEL** 6647-9882

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、中止となる場合がございます。

## 働き世代の健康料理教室

働き世代の皆さん、日々の忙しさのあまり、食生活が乱れていませんか?生活習慣病予防と食生活について、調理実習を通じて楽しく学びましょう!

**対象** 区内在住の方 **日時** 11月11日(金)10時～13時  
**場所** 区役所3階 栄養講習室  
**定員** 12名(先着) **費用** 400円/人  
**持物** エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具  
**申込** 来館(区役所3階34番窓口)または電話にて受け付け 予約締切:11月2日(水)  
**問合せ** 区保健福祉課(保健)栄養士  
**TEL** 6647-9882

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、中止となる場合がございます。

## なにわ家族介護教室 無料

### 1部「知っておきたい“介護施設”のこと」

介護施設の種類や対象者などの概要を映像や資料を使いながら説明します。

### 2部「三線の音色でリフレッシュ」

沖縄の代表的な楽器“三線”。三線の音色で懐かしい音楽に触れ、心と身体をリフレッシュしませんか?

**対象** 区内在住の家族介護者および地域住民の方  
**日時** 11月9日(水)14時～15時30分  
**場所** 浪速区民センター 1階 大ホール  
**定員** 約30名(先着)  
**申込** 電話またはファックスにて受け付け  
 ファックスの場合は名前・住所・連絡先をご記入ください。

**問合せ** 浪速区地域包括支援センター

**TEL** 6636-6029 **FAX** 6636-6028

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、中止となる場合がございます。

## 統合失調症など

### 家族教室のご案内 無料 要予約

体調の崩し始めは、本人では気づけないことも多くあります。最も身近なご家族が、体調を崩した時のサインについて早めに気づけるよう、一緒に考えましょう。

**対象** 統合失調症など精神疾患と診断された方の家族  
**日時** 10月13日(木)14時～16時 **場所** 区役所  
**講師** 精神科医師 **申込** 事前に電話にて受け付け  
**問合せ** 区保健福祉課(地域保健活動)  
**TEL** 6647-9968 **FAX** 6644-1937

## 精神科医師による

### こころの健康相談 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」「受診した方がいいのかな」など、こころの健康のご心配はありませんか?

解決に向けて一緒に考えていきましょう。

**日時** 10月14日(金)14時～  
 10月26日(水)13時30分～  
**場所** 区役所 **申込** 事前に電話にて受け付け  
**問合せ** 区保健福祉課(地域保健活動)  
**TEL** 6647-9968 **FAX** 6644-1937

## 正しい口くケアでオーラルフレイルを予防しよう 歯科講演会と歯磨き指導 無料

大阪市の生涯歯科保健推進事業の一環として、浪速区にお住まいの方に向けて浪速区歯科医師会による歯科講演会と歯磨き指導を行います。

お口のケアをすることで、高齢の方のフレイル※による要介護状態への移行を防ぐことができ、健康寿命の延伸につながります。

歯科医師・歯科衛生士による正しい「口くケア」の方法を学ぶ講義と、歯磨き指導を予定しています。ふるってご参加ください!

※フレイル:加齢にともない、気力や体力などの心身の活力が低下した状態

**対象** 区内在住の方  
**日時** 10月19日(水)14時～15時30分  
**場所** 浪速区役所3階 集団検診室  
**講師** 浪速区歯科医師会 新開歯科 新開 明  
 大阪府歯科衛生士会 歯科衛生士 2名  
**問合せ** 区保健福祉課(保健)  
**TEL** 6647-9882 **FAX** 6644-1937

## 認知症サポーター養成講座 無料

「認知症」ってどんな病気?「もの忘れ」は認知症?認知症になったら治らないの?認知症の人にはどう接したらいいの?...など、“地域で支え合うために”認知症について一緒に学びませんか?

**日時** 10月21日(金)18時30分～20時  
**場所** 浪速区社会福祉協議会  
 (難波中3-8-8 浪速スポーツセンター 1階)  
 Zoomミーティングでの参加も可能です  
**定員** 来所:10名(先着)  
 Zoomミーティング:制限なし  
**申込** 電話またはファックスにて受け付け  
 氏名、住所、電話番号、メールアドレス(Zoomでの参加希望者のみ)をお知らせください。  
**問合せ** 浪速区社会福祉協議会 地域支援担当  
**TEL** 6636-6027 **FAX** 6636-6028  
 ※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、中止となる場合がございます。



## 健診・予防接種などのお知らせ

**問合せ** 区保健福祉課(保健)  
**TEL** 6647-9882 **FAX** 6644-1937

種別	対象	日時	場所	費用
乳幼児健診	3カ月児健診※ 予約不要	令和4年6月1日～ 令和4年6月24日生まれの方	10月12日(水)9時～	区役所3階または7階  無料
	1歳6カ月児健診※ 予約不要	令和4年6月25日～ 令和4年7月16日生まれの方	11月9日(水)9時～	
	3歳児健診※ 予約不要	令和3年3月26日～ 令和3年4月5日生まれの方 令和3年4月6日～ 令和3年5月6日生まれの方	10月6日(木)13時20分～ 11月10日(木)13時20分～	
BCG接種	生後5～8カ月未満の方 (標準的な接種月齢)	10月20日(木)14時～15時	区役所3階	無料
結核健診 (胸部X線間接撮影)	要予約 大阪市民で15歳以上の方	10月19日(水)10時～11時	区役所3階	300円 無料 かく痰検査は400円
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)	11月3日(木・祝) 9時30分～10時30分	区役所3階	1,500円
肺がん検診 (胸部X線撮影・かく痰検査)	要予約 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	健診実施日のおよそ3週間前に 予約の締切となります。	区役所3階	無料
乳がん検診 (マンモグラフィ検査) ※視触診はありません	要予約 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)	11月3日(木・祝) 9時30分～11時	区役所7階	無料
骨粗しょう症検診	要予約 18歳以上の方		区役所7階	無料
特定健康診査・ 後期高齢者医療健康 診査(集団健診)	予約不要 ・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ご加入の方		区役所7階	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。



Vol.78

## 健康広場

**問合せ** 区保健福祉課(保健)  
**TEL** 6647-9882 **FAX** 6644-1937

## 予防しよう!～乳がんと骨粗しょう症～

### 乳がん

女性のかかるがんのうち、最もかかりやすいがんで、30代から増加しています。

### 予防方法

自分の乳房に関心を持ち、セルフチェックをしましょう。

乳房の  
セルフ  
チェック



### ●大阪市乳がん検診

対象者	検査方法	料金	実施場所
40歳以上の女性 (2年に1回)	マンモグラフィ 検査	1,500円	保健福祉センター 取扱医療機関
30歳代の女性 (1年に1回)	超音波検査	1,000円	取扱医療機関

乳がんも骨粗しょう症も初期段階は自覚症状がほとんどありません。だからこそ、定期的に検診を受けることで早期発見し、適切な治療を受けましょう!

### 検診予約方法

保健福祉センターまたは  
取扱医療機関へ必ず予約してください。

保健福祉センター  
検診日程



取扱  
医療機関

