

健康

**“わにならなにわ健康塾”に
参加してみませんか？** **無料**

新型コロナウイルス感染症の流行により、外出自粛の影響から、閉じこもりがちになってしまったり、人との交流が減ったりと、カラダやアタマ、ココロの健康が気になってはいませんか？

わにならなにわ健康塾では、それらの働きの向上を目指し、より効果的な健康づくりのお手伝いをします。自分でできる運動や地域でできる活動など、リハビリの専門家がみなさんに合わせたアドバイスをいたします。

対象 浪速区在住の65歳以上の方
全4回の講座すべてに参加できる方
自分で会場に来ることができる方

日時	内容
10月18日(火) 午前の部: 10時～12時	今の自分を知り、目標を見つけよう(各種測定・個別アドバイス・目標設定など)
11月15日(火) 午後の部: 14時～16時	健康づくりへの取り組みをふりかえろう
12月20日(火) 令和5年 1月17日(火)	取り組みの成果を確認しよう(各種測定・結果説明など)

場所 浪速区社会福祉協議会 **定員** 各10名(先着順)
持物 タオル、飲み物、動きやすい服装と靴
講師 大阪府作業療法士会
申込 窓口または電話にて受け付け
予約締め切り:9月22日(木)
問合せ 浪速区社会福祉協議会
(難波中3-8-8浪速区在宅サービスセンター内)
TEL 6636-6027 **FAX** 6636-6028

**統合失調症など
家族教室のご案内** **無料** **要予約**

こころの病気とつき合いながら自分らしく暮らすために、当事者の方に日頃の生活や感じていることをお話いただきます。

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 9月8日(木)14時～16時 **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

**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 9月16日(金)14時～、9月28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

**浪速区老人福祉センター“世代間交流事業”
おじいちゃんおばあちゃん
僕と私で遊ぼう!** **無料** **要予約**

9月は世界アルツハイマー月間です。ゲームなどの交流を通してアルツハイマーを楽しく知りましょう。他己紹介・〇×ゲーム・紙飛行機を飛ばしてみよう。
※なにわオレンジ川柳大会の表彰式も行います。

日時 9月17日(土)13時30分～14時30分
場所 センター 大広間 **定員** 10名(申込先着順)
共催 浪速区オレンジチーム
浪速区子ども・子育てプラザ
浪速区老人福祉センター
申込 来館または電話にて受け付け
予約開始:9月1日(木)
問合せ 浪速区老人福祉センター(下寺2-2-12)
TEL 6643-0792 **FAX** 6644-6934

特定健診を受けて健康に!

大阪市国民健康保険加入者のうち、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、生活習慣病の発症や重症化を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しており、対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。年末から年度末にかけて予約が混雑しますので早めの受診がオススメです!

40歳未満の方が受けられる健診もありますので、詳しくは大阪市ホームページをご覧ください。

特定健診受診券に関すること

問合せ 区窓口サービス課(保険年金)
TEL 6647-9956 **FAX** 6633-8270
※問い合わせ可能日、可能時間
月曜日～木曜日、第4日曜日:9時～17時30分、金曜日:9時～19時

1日人間ドック・健康づくり支援事

問合せ 大阪市福祉局生活福祉部
保険年金課保健事業グループ
TEL 6208-9876
※問い合わせ可能日、可能時間(平日:9時～17時30分)



**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受けることができます。ぜひご利用ください!

事業者の声 浪速区訪問介護事業者連絡会

**Aケアカードによる連携、
情報の共有でトラブルの軽減**

Aケアカードシステムのチャット利用により、利用者様の様子や変化の把握、処方箋への対応が迅速にでき、事業所内での申し送りが早く伝えやすくなりました。訪問介護実施時も、医療関係者のリアルタイムでの指示や訪問により利用者様の急変、悪化の未然防止につながり、不安なくケアを行えるようになりました。今後も有効に活用し連携を広げていけたら良いと思います。

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

Aケアカード
参加機関一覧は
こちら



健診・予防接種などのお知らせ **無料** **予約不要**

種別	対象	日時	場所
乳幼児健診	3カ月児健診* 令和4年4月27日～ 令和4年5月31日生まれの方	9月14日(水)9時～	区役所3階 または7階
	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～	
	1歳6カ月児健診* 令和3年1月25日～ 令和3年3月25日生まれの方	9月1日(木)13時20分～	
	令和3年3月26日～ 令和3年4月5日生まれの方	10月6日(木)13時20分～	
3歳児健診*	平成31年2月12日～ 平成31年3月14日生まれの方	9月22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)	9月15日(木)14時～15時	
結核健診 (胸部X線間接撮影)	大阪市民で15歳以上の方	9月7日(水)10時～11時	区役所3階
歯科健康相談	すべての方	9月12日(月) 9時30分～10時30分	
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ご加入の方	9月12日(月) 9時30分～11時	区役所7階

(※)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。

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



Vol.77 **健康広場**
なにわの

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!～

結核ってどんな病気?

結核は空気感染(飛沫核感染)する病気です。風邪のような症状が出ることも多いですが、必ずしもせきやたんが出るとは限りません。微熱や食欲低下などの症状もあります。

せき、発熱、体がだるい、
たんが出る、胸が痛い、
食欲がない…

このような症状が
2週間以上続いたときは、
すぐに病院にいきましょう。

令和2年1年間で新たに結核にかかった人の数(人口10万対)



結核を早く見つけるために、結核健診を受けましょう!

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。大阪市の区役所では、**毎月1回胸のレントゲン撮影を実施しており、15歳以上の市民の方は無料で受けられます。**予約不要で持ち物もいりません。この機会にぜひ胸のレントゲンを撮りましょう!

日時 令和4年9月7日(水)、10月19日(水)、11月8日(火)、12月7日(水)
令和5年1月23日(月)、2月16日(木)、3月16日(木)
各日10時～11時

場所 区役所3階 エックス線室

問合せ 区保健福祉課(保健)
34番窓口
TEL 6647-9882
FAX 6644-1937