

# 健康

## 最適な医療・介護サービスを受けるのに役立つ浪速区独自の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 浪速区医師会



あなたは、浪速区内で病院、医科・歯科診療所、調剤薬局、ケアマネジャー、訪問看護師、ヘルパーなどのうち、2カ所以上に通っていたり来てもらったりしていませんか? Aケアカードは医療や介護であなたが関わる人々によってあなたの状況が共有され、健康や生活を支える助けをしてくれるカードです。今年からACP(人生会議)の情報も共有できるようになりました。浪速区内100以上の医療・介護機関が参加していて登録は無料です。詳しくはAケアカード参加機関にお問い合わせください。

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



## うつ病の家族教室のご案内 無料 要予約

うつ病の正しい知識を学び、病気を理解し、ご本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ悩みを持つ家族同士で語り合ってみませんか。精神科医による講演、家族交流会を行います。

対象 「うつ病」と診断されている方の家族

日時 11月16日(水)・30日(水)  
(2日間コース) 各日14時～16時

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

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 11月11日(金)14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



## 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、妊婦さん同士で交流してみませんか?

	日時	内容
妊娠編	12月6日(火)	お母さんと赤ちゃんのための栄養 / 妊娠中と産後の心の変化 気になることを話してみよう♪(交流会)*
育児編	12月13日(火)	区内の子育て情報を知ろう! / 赤ちゃんとの暮らし / 沐浴体験*
出産編	令和5年1月17日(火)	お産の進み方 / 母乳のお話 / 先輩ママの体験談を聞いてみよう♪(交流会)*
歯科編	11月22日(火) 令和5年1月24日(火)	妊婦歯科健診 小物づくり～フォトフレームを作ろう♪～*

その他の日程は  
こちらを  
ご覧ください



対象 区内在住の初妊婦とその家族

場所 区役所3階 集団検診室

定員 各回15名(先着)

持物 母子健康手帳、テキスト「わくわく」、筆記用具

\*歯科編は歯ブラシをお持ちください

申込 前月1日より来所または電話にて  
受け付け 要予約

問合せ 区保健福祉課(地域保健活動)

TEL 6647-9968 FAX 6644-1937

\*印の内容については、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から内容を変更する場合があります。  
(注意)新型コロナウイルス感染症の状況によっては、教室を中止する場合があります。あらかじめご了承ください。



## 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*	令和4年6月25日～ 令和4年7月20日生まれの方 令和4年7月21日～ 令和4年8月29日生まれの方	11月9日(水)9時～ 12月14日(水)9時～	区役所3階または7階	無料
	1歳6カ月児健診*	令和3年4月6日～ 令和3年5月6日生まれの方 令和3年5月7日～ 令和3年6月1日生まれの方	11月10日(木)13時20分～ 12月1日(木)13時20分～		
	3歳児健診*	平成31年4月25日～ 令和1年5月12日生まれの方	11月24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)	11月17日(木)14時～15時	区役所3階	300円	
結核健診 (胸部X線間接撮影)	大阪市民で15歳以上の方	11月8日(火)10時～11時		無料 かく痰検査は400円	
大腸がん検診 (免疫便潜血検査)	大阪市民で40歳以上の方 (年度中に1回の受診)	12月13日(火) 9時30分～10時30分 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	1,500円	
肺がん検診 (胸部X線撮影・かく痰検査)	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			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	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)			無料	
骨粗しょう症検診	18歳以上の方	12月13日(火) 9時30分～10時30分	区役所7階	無料	
歯科健康相談	すべての方				
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	11月3日(木・祝)、 12月13日(火) 各日9時30分～11時	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。  
(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。



## Vol.79 なでこちゃんの健康広場

問合せ 区保健福祉課(保健)

TEL 6647-9882

### カルシウムをしっかりとって骨を丈夫に保ちましょう

カルシウムは骨をつくる栄養素です。カルシウムの摂取量が少ないと、骨密度が低くなり骨折の危険性が高まります。骨折は身体機能低下の原因になるだけでなく、生活の質を大きく損なうため予防が重要です。いつまでも健康で自立した生活を送るために、カルシウムをしっかりととりましょう!

#### カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小魚、  
厚揚げ、切り干し大根、  
ひじき、小松菜、春菊など



#### カルシウムクイズ

Q1 人間の体には  
何個の骨があるでしょう?

- ① 約100個
- ② 約200個
- ③ 約300個

答え ② 約200個

赤ちゃんの骨は305個もあり、成長とともに離れていた骨がくっついたり、いくつかの骨が1つになったりして、大人では約200個になります。



Q2 カルシウムの体内への  
吸収率が最も良いのは  
どれでしょう?

- ① 小魚 ② 牛乳 ③ 野菜

答え ② 牛乳

カルシウムの吸収率は、牛乳が約40%、小魚が約33%、野菜が約19%で、牛乳が最も高いです。ただし、丈夫な骨を保つためには、牛乳ばかりに偏らず、いろいろなものをバランスよく食べることが大切です。

Q3 カルシウムは、あるビタミンと  
一緒にとると吸収が良くなり  
ます。次のうちどれでしょう?

- ① ビタミンA
- ② ビタミンC
- ③ ビタミンD

答え ③ ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。干しいたけやサケ、背の青い魚などに多く含まれています。

