

統合失調症など家族教室のご案内

要予約 **無料**

今月は精神科医師のお話です。治療について“なぜ必要なのか”から、その方法や効果、気になる副作用のことなど聞きながら、日頃の思いを話し合しましょう。



内容 病気の治療～なぜ必要？副作用は？～
日時 12月14日(木) 14時～16時 **場所** 区役所
対象 「統合失調症など精神疾患と診断された方」の家族
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

要予約 **無料**

「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 12月15日(金) 午後
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

離乳食講習会

無料

離乳食のすすめ方についての講習会を毎月開催しています。お気軽にご参加ください。



日時 12月6日(水) 10時30分～11時30分
 ※受付は10時15分から
場所 区役所3階 集団検診室
対象 生後6～7か月の赤ちゃんとその保護者
 ※生まれ月は目安です。前後の月に来てもらっても構いません。 ※保護者の方のみのご参加も可能です。
内容 離乳食のすすめ方についての講話、調理実演、個別相談
持物 冊子「にこにこ」(3か月児健診にて配布)、筆記用具
問合せ 区 保健福祉課(保健)
TEL 6647-9882 **FAX** 6644-1937

令和5年度 第3回 大阪市認知症サポーター ステップアップ研修

無料

認知症の人は、皆さんの少しのお手伝いがあれば、自分でできることがたくさんあります。ステップアップ研修を受講して、ちーむオレンジサポーターの一員として活動しませんか？



日時 令和6年2月16日(金) 13時～17時
 ※受付は12時30分から
場所 浪速区在宅サービスセンター内 2階多目的室
申込 事前に電話にて受け付け **持物** 筆記用具
対象 下記①②とも満たしている方
 ①市内在住・在勤の認知症サポーター養成講座修了者
 ②ちーむオレンジサポーターとして活動の意思がある方
問合せ 浪速区地域包括支援センター(認知症強化型)
TEL 6636-6071 **FAX** 6636-6028

健診のお知らせ

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*	12月13日(水) 9時～ 令和6年1月10日(水) 9時～	無料	区役所3階
	1歳6か月児健診*	12月7日(木) 13時20分～ 令和6年1月4日(木) 13時20分～		
	3歳児健診*	12月28日(木) 13時20分～		
	*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。			
結核健診(胸部X線間接撮影)	12月6日(水) 10時～11時	大阪市民で15歳以上の方		

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

健康広場!

Vol.92 なでこちゃんの

問合せ 区 保健福祉課(地域保健活動) **TEL** 6647-9968 **FAX** 6644-1937

HIV・エイズについて正しく知ろう!

HIV・エイズについて正しい知識を持ち、感染を予防しましょう。

エイズってなに?

「エイズ」とはHIVというウイルスに感染し、免疫力が下がることでさまざまな病気になった状態のことです。ウイルスを体内から完全になくす方法は見つかっていませんが、薬の内服によりウイルスの増殖を抑え、エイズの発症を予防できるようになってきています。早く治療を開始すれば通常と変わらない生活を送ることが可能になっています。

HIVの感染経路って?

主な感染経路はセックスです。血液、精液、膈分泌液が粘膜(尿道の先や膣や肛門の中、口の中など)に直接触れると感染する可能性があります。感染を防ぐためには、コンドームを正しく使いましょう!

12月1日は世界エイズデーです!

こんなことでは感染しません!

HIVは感染力の弱いウイルスなので、日常生活でHIVに感染する心配はありません。

- 握手をする
- つり革をにぎる
- 同じ食べ物をつつく、コップの回し飲み
- キスをする
- 衣類・シーツ・タオルなどの共有
- 蚊に刺される
- 便座に腰をかける
- 風呂・プールに入る
- せき・くしゃみで液がつく
- 楽器やマイク・文房具などの共有

大阪市では、匿名・無料で受けられるHIV検査を実施しています!

HIV検査は感染したと思われる日から、血液中に抗体ができる3か月(ウインドウ期)以降に受けてください。*抗体が検査に反応するまで、ある程度の期間が必要で、人によって個人差(1～3か月)があります。

検査はこちら → 

★梅毒に感染していると、HIVなど他の性感染症にもかかりやすくなります★

梅毒患者が増加しています!

2018年をピークに患者数は減少傾向でしたが、2022年から患者が急増しており注意が必要です。2014年までは患者の多くが男性でしたが2015年以降は女性患者の割合が増え、2022年には約50%となっています(2022年の患者の男性:736人、女性:681人)。女性患者では20歳代が68.9%を占めています(約9割が10～30歳代です)。

梅毒ってどんな病気?

- ・性的な接触によって感染する性感染症の1つで、梅毒トレポネーマという細菌に感染することによりおこる全身性疾患です。
- ・初期症状として陰部、口唇部、口腔内に、しこりが生じたり、股の付け根の部分(鼠径部)のリンパ節が腫れることがあり、また、しばらく経つと全身のリンパ節が腫れる他に、発熱、倦怠感、関節痛などの症状や「バラしん」と呼ばれる特徴的な全身性発疹が現れることがあります。
- ・症状が消えても、梅毒は抗生物質で治療しない限り完治しません。

いちごヨーグルトのババロア

材料(4個分)

いちご.....120g
 ゼラチン.....4g
 A 水.....大さじ2
 プレーンヨーグルト.....170g
 牛乳.....大さじ2
 砂糖.....大さじ3と1/3
 レモン汁.....大さじ2/3

栄養価(1個分)
 エネルギー 71kcal 食塩相当量 0.1g

火を使わずに作る事ができる簡単なデザートです。いちごを粗くつぶすと食感を楽しむことができます。いちごの代わりに、いちごジャム(120g)で作ることもできます。ジャムで作る場合、砂糖は不要です。

作り方

- 1 ボウルにいちごを入れ、スプーンやフォークでつぶし、好みの大きさにする。
- 2 耐熱容器にAを入れ、電子レンジ(500W)に30秒かけて溶かす。
- 3 ①に砂糖、レモン汁を加えて混ぜ、さらにヨーグルトと牛乳を加えてよく混ぜる。
- 4 ③に②を加えてよく混ぜる。
- 5 容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



献血がつなぐ 命と優しさを～12月は大阪府献血推進月間です～

400ml献血、複数回献血へのご協力をお願いします。特に若年層の献血者が激減しています。ぜひ、献血にご協力を!

©2014 大阪府もずやん

献血予約や献血の記録の確認は献血Web会員サービス「ラブラッド」をご活用ください。

大阪 献血 検索 

大阪府健康医療部保健医療室 [ラブラッド登録はこちら](#) 

