

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ケアカードがあると、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、利用者は最適な医療や介護ケアを受けることができます。是非ご利用ください！

事業者の声（浪速区医師会）

あなたは、浪速区内で病院、内科・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か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。ACP※の情報も共有できるようになりました。浪速区内を中心に150か所以上の医療・介護関係機関が参加しており、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。

※ACP（アドバンス・ケア・プランニング）…もしもの時のために、自らが望む医療や介護について前もって考え、ご家族や医療・介護サービス提供者などと繰り返し話し合い共有する取組み。



問合 区 保健福祉課(保健)

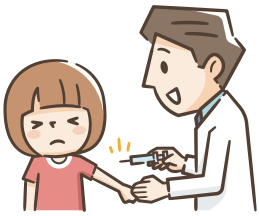
TEL 6647-9882 FAX 6644-1937

A ケアカード参加機関一覧はこちら



2回目の麻しん風しん混合(MR) 無料 ワクチンの接種を忘れていませんか？

麻しん（はしか）と風しんは、感染力が強い病気です。特別な治療法がなく、ワクチン（予防接種）だけが身を守る唯一の方法です。1回接種のみでは免疫がつかなかったり、免疫が持続せずにかかってしまうことがあります。2回の接種で97～99%の子どもに免疫がつきます。



小学校就学前に必ず2回目の
予防接種を受けましょう！！

対象 小学校就学前の1年間（年長児）
※2期対象者（令和6年3月31日までに無料で接種可能なのは、平成29年4月2日から平成30年4月1日生まれの方です）
※1期対象者は、生後12か月～生後24か月に至るまでの方

費用 無料（上記対象者）

持物 母子健康手帳・予防接種手帳
※転入などにより大阪市の予防接種手帳を持っていない場合、母子健康手帳をお持ちのうえ、区役所34番窓口へお越しください。
詳しくはこちらから



問合 区 保健福祉課(保健)

TEL 6647-9882 FAX 6644-1937

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※	3月13日(水) 9時～ 4月10日(水) 9時～	令和5年10月27日～令和5年11月20日生まれの方 令和5年11月21日～令和5年12月22日生まれの方	区役所 3階
	1歳6か月児健診※	3月7日(木) 13時20分～ 4月4日(木) 13時20分～	令和4年7月26日～令和4年8月31日生まれの方 令和4年9月1日～令和4年9月18日生まれの方	
	3歳児健診※	3月28日(木) 13時20分～	令和2年8月22日～令和2年9月24日生まれの方	
	※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。		無料	
	結核健診 (胸部X線間接撮影)	3月26日(火) 10時～11時	大阪市民で15歳以上の方	

問合 区 保健福祉課(保健)

TEL 6647-9882

FAX 6644-1937

Vol.95 なでこちゃんの健康広場！

問合 区 保健福祉課(地域保健活動)

TEL 6647-9968 FAX 6644-1937

※常設健康相談コーナー（平日9時～17時30分）

ひきこもりって？

病名ではありません。
対人関係を、結べない・結ぼうとしない、社会的な活動に、参加しない・参加できない状況を表す言葉です。

今は、50人に一人がひきこもり状態。誰にでも起こり得るんだよ。

なぜおこるの？

仕事や学校をやめることがきっかけの人もいれば、何がきっかけかわからないこともあります。エネルギー（気力・体力・活力）が低下して、ほぼゼロになった時に起こるといえます。背景に障がいや病気がある場合もあります。

自分を守るために必要なこと！
悪いことではない！

原因探しにこだわると大事なエネルギーが消耗してしまう！

回復のためには？

まずは、エネルギーを回復させること。そのために、安心・安全な環境で休むことが大切。そして、エネルギーが回復してきたら、楽しめること、できること、得意なことを見つけることも大切です。“支援してくれる人より理解してくれる人が欲しかった”との声もあります。精神科での治療や、障がい特性に配慮した援助で、結果として回復することもあります。

回復のペースや方法は人それぞれ。比べたりせかしたりしないで…。

一緒に考えていく、相談窓口があります。ご相談ください。

区 保健福祉課(地域保健活動)
大阪市ひきこもり地域支援センター

TEL 6647-9968
TEL 6923-0090

LINEでも相談できます
(友だち登録はこちら)



春キャベツと 桜えびのおひたし

栄養価(1人分)
エネルギー 36kcal
食塩相当量 0.6g

桜えびとにんじんを使った、春らしい彩りの1品です。桜えびには、不足しがちなカルシウムが多く含まれています。

材料(2人分)

春キャベツ 140g
にんじん 20g
桜えび 5g
A みりん 小さじ1
白だし 小さじ1と1/2

作り方

- 春キャベツはざく切り、にんじんは皮をむいて細切りにする。
- にんじんを先に茹で、柔らかくなったら春キャベツを加えて軽く茹でる。
- ザルに上げ、水気をきる。
- ③にAと桜えびを入れて混ぜる。



統合失調症等 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います。



内容 病気の治療～なぜ必要？副作用は？～

日時 3月14日(木) 14時～16時

場所 区役所

対象 「統合失調症等と診断された方」の家族

申込 事前に電話にて受け付け

問合 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 3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 区 保健福祉課(地域保健活動)

TEL 6647-9968 FAX 6644-1937