



健康



健康講座 保健栄養コース (食育推進ボランティア養成講座)

無料

要申込

食生活を中心とした健康づくりについて、調理実習や運動実習など実践的な内容で楽しく学びませんか？ご自身の生活習慣を見直すチャンスです！ご家族の健康サポートにも役立ちますよ◎

回	日程
1	9月12日(金)
2	9月19日(金)
3	9月26日(金)
4	10月3日(金)
5	10月10日(金)
6	10月17日(金)
7	10月24日(金)
8	10月31日(金)
9	11月7日(金)

健康サポートにも役立ちますよ◎

修了後は地域で健康づくりや食育のボランティアに参加することができます。ぜひご参加ください。

※各回内容が異なります。詳しくは浪速区ホームページをご覧ください。

※全9回のコースです。6回以上の出席で修了証をお渡しします。

時間 各13時30分～16時

詳細はこちら

場所 区役所3階(集団検診室)

対象 区内在住の方 定員 先着20名

その他 本講座は「アスマイル」のイベント参加ポイント対象

申込 8月29日(金)までに電話または行政オンラインシステムにて

問合せ 区 保健福祉課(保健)

☎ 6647-9882 ☎ 6644-1937



よい歯のコンクール浪速地区 審査会を行いました!

6月25日(水)、浪速区役所にて「よい歯のコンクール浪速地区審査会」を開催し、親子ともに歯の状態が優良な方の表彰式を行いました。最優良のご家族は浪速区代表として「全大阪よい歯のコンクール」に出場されます。誠におめでとうございます。



問合せ 区 保健福祉課(保健)

☎ 6647-9882 ☎ 6644-1937

うつ病の家族教室のご案内

無料

要申込

うつ病を理解するために正しい知識を学び、同じ悩みを持つ家族同士で日々の接し方や工夫について語り合ってみませんか？

日時 9月3日(水) 14時～16時30分
9月17日(水) 14時～16時30分
※2日間コース

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

対象 「うつ病と診断されている方」の家族

内容 精神科医による講演、家族交流会

申込 8月20日(水)までに電話にて

問合せ 区 保健福祉課(地域保健活動)

☎ 6647-9968 ☎ 6644-1937

なでこちゃんの健康広場

Vol.111



8月31日は「野菜の日」

野菜の日は、栄養たっぷりの野菜の魅力をもっと知ってもらおうと「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから制定された記念日です。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などの身体に嬉しい栄養素がたっぷり。暑い夏にも負けない身体を作ります。

旬の野菜には栄養素が豊富なほか、手ごろな価格になるのでおすすめです。また、安い時にまとめて購入し、食べやすい大きさに切ったり加熱してから冷凍保存するという方法もあります。ネギの小口切り、しょうがのすりおろしなどは生でも冷凍できます。野菜の価格が高騰しているときは市販のカット野菜や冷凍野菜などもうまく取り入れましょう。忙しい時で

問合せ 区 保健福祉課(保健)

☎ 6647-9882 ☎ 6644-1937

もそのまま使えるので便利です。野菜の目標量は1日350g。料理にすると5皿分(1皿あたり野菜70g相当)です。1食で5皿分を食べるのは難しいので、3食に分けて無理なく食べるようにしましょう。

食べ方の例

1食の中で5皿分食べるのではなく、1日の中で分けて食べましょう

朝 トマトサラダ 1皿分

昼 具だくさんみそ汁 + 胡麻和え 2皿分

夕 かぼちゃの煮物 + きんぴらごぼう 2皿分

合計 5皿分

バランス良くとってね!



健診・検診などのお知らせ

問合せ 区 保健福祉課(保健) ☎ 6647-9882 ☎ 6644-1937

種別	実施日時(受付時間)	対象	費用	場所
結核健診 (胸部X線間接撮影)	8月12日(火) 10時～11時	大阪市民で15歳以上の方	無料	3区階役所
大腸がん検診 (免疫便潜血検査)	8月22日(金) 13時30分～14時30分	大阪市民で40歳以上の方 (年度中に1回の受診)	300円	
肺がん検診 (胸部X線撮影・かく痰検査)	要予約 8月22日(金) 13時30分～14時30分	(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 (かく痰検査は400円)	7区階役所
特定健康診査・ 後期高齢者医療健康診査 (集団健診)	8月22日(金) 13時30分～15時	・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加入の方	無料	

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。

精神科医師によるこころの健康相談

無料

要申込

「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 8月28日(木) 午前

場所 区役所 申込 電話

問合せ 区 保健福祉課(地域保健活動)

☎ 6647-9968 ☎ 6644-1937

統合失調症等家族教室のご案内

無料

要申込

今回は精神科医師のお話です。この病気はどんな病気なのか、ご本人がどんな症状に困っているのかを理解することで、ご本人もご家族も、少しでも楽になれるといいですね。

日時 8月21日(木) 14時～16時 場所 区役所

対象 統合失調症と診断された方の家族

内容 病気・症状を理解しよう 申込 電話

問合せ 区 保健福祉課(地域保健活動)

☎ 6647-9968 ☎ 6644-1937

保健福祉センター講座「楽しく介護予防」

無料

要申込

いつまでも自分らしい生活が送れるように、できることから取り組んでいきましょう。生活の中で取り入れられるヒントをお話します。

日時 8月28日(木) 10時30分～11時30分

場所 浪速区老人福祉センター

対象 市内在住の60歳以上の方

持ち物 筆記用具

定員 先着20名

講師 浪速区保健福祉センター 保健師

申込 8月14日(木)から電話、来館

問合せ 浪速区老人福祉センター

☎ 6643-0792 ☎ 6644-6934

