

健康情報

精神科医による精神保健福祉相談

無料 **要予約**

不安・うつ・不眠など、こころの健康に関して、精神科医が相談に応じます。

日 8月4日(木)・8月15日(月)・
9月1日(木)・9月12日(月)
いずれも14:00～

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番
☎6682-9968

うつ病の家族教室

無料 **要予約**

家族の方が、うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、本人への接し方を考えてみませんか。また同じ病気を持つ家族の方と語り合ってみませんか。

対 大阪市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族。2日間とも出席できる方

定 20名(大阪市内全域で、先着順)

日 ①8月27日(土)②9月10日(土)
いずれも14:00～16:00 ☆2日間コースです

場 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)

内 精神科医による講演、家族交流会

申 区保健福祉課(地域保健活動)窓口③番への来所か電話(☎6682-9968)

締 8月19日(金)

問 大阪市こころの健康センター ☎6922-8520

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止・延期、内容変更等になる場合があります。詳しくは、各担当のホームページやお電話にてご確認ください。

種別・費用	実施日・場所・受付時間	対象(大阪市民で)
大腸がん検診(免疫便潜血検査) 300円	10月12日(水) 分館	40歳以上の方 ※かく痰検査は50歳以上でハイリスク対象者のみ
肺がん検診(無料/かく痰検査は400円) (胸部X線検査・かく痰検査)	11月9日(水) 分館 12月3日(土) 南港 2月8日(水) 分館	
乳がん検診 (マンモグラフィ検査) 1,500円	9月7日(水) 分館 10月24日(月) 南港 11月9日(水) 分館	
骨量検査 無料	8月17日(水) 分館 9月7日(水) 分館	18歳以上の方
特定健康診査 無料	8月17日(水) 分館 8月28日(日) 南港 10月24日(月) 南港	大阪市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入の方(40歳以上)
歯科健康相談 無料	8月17日(水) 分館 9月7日(水) 分館	18歳以上の方
BCG接種 無料	8月24日(水) 分館 9月28日(水) 分館	生後5か月～1歳未満の方
結核健診(胸部X線撮影) 無料	8月8日(月) 9月13日(火) 分館 10月4日(火)	15歳以上の方

※胃がん検診は令和3年度より医療機関のみで実施しています。 ※予約が終了した実施日は掲載していません。

場 分館=区保健福祉センター分館(浜口東3-5-16)、南港=南港ポートタウン管理センター(南港中2-1-99)

申・問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

熱中症を予防しましょう

マスク着用により、皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなって熱中症のリスクが高まります。特に高齢者、子ども、障がいのある方々は熱中症になりやすいので、十分注意しましょう。

問 区保健福祉課(地域保健活動)
窓口③番 ☎6682-9968

熱中症予防のポイント

- ①涼しい服装、日傘や帽子を活用し、暑さを避けましょう。
- ②のどが渇いていなくても、1時間ごとにコップ1杯、1日あたり1.2リットルを目安に水分補給し、大量に汗をかいた時は塩分も摂りましょう。
- ③エアコン使用中も可能な限り常時換気を心がけ、エアコンの温度をこまめに設定しましょう。
- ④日頃から体温測定と健康チェックをし、適度な運動をしましょう。



催し

第25回 住之江ユースライブコンサート

ロックやポップスなどを演奏するアマチュアバンドやダンスグループが出演。楽しいステージを披露してくれます。多数お誘いあわせのうえご来場ください!

詳しくはこちら



日 9月10日(土)16:00～20:00

(開始時刻が変更になる場合があります)

場 南港A T C 海辺のステージ<小雨決行>
(南港北2-1-10)

問 大阪市コミュニティ協会 住之江区支部
☎6654-8280 ☎6683-2040

夜な夜なヨガ 南港中央野球場

要申込

昨年ご好評いただきました「夜な夜なヨガ」の開催が決定しました!子ども野球体験コーナーも同時開催!また、さざんかをご覧の皆さま限定の500円割引クーポンをプレゼント!申込時にクーポンコード【nankosznk】をご入力ください。

(9月16日(金)南港中央野球場開催時のみ)

日 9月16日(金)19:00～21:00(予定)

※ヨガは45分を予定

場 南港中央野球場 定 100名

対 18歳以上の方(18歳以下は保護者同伴可)

¥ 1500円(上記クーポンコードご利用で1000円!)

特設HPはこちら



申 特設HPからご応募ください。
(8月後半から申込み開始予定)

問 南港中央野球場 ☎6614-0549

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止・延期、内容変更等になる場合があります。詳しくは、各担当のホームページやお電話にてご確認ください。

咲洲・あいのもり

咲洲・あいのもり

地域子育て支援プロジェクト「もりもりひろば」

無料

森ノ宮医療大学看護学科の教員が中心となって、ミニ健康講座や親子遊び、学生による絵本の読み聞かせなどを実施しています。楽しみながら親子の絆を深められる参加型の教室です。ぜひ遊びに来てください!

日 9月10日(土)10:00～11:30

場 森ノ宮医療大学西棟3階

対 1歳半までの乳幼児とご家族

問 森ノ宮医療大学 看護学科 ☎6616-6911

介護予防教室「ほほえみクラブ」

無料

森ノ宮医療大学看護学科の教員が中心となって、認知症予防を目的とした「介護予防教室」を開催しています。「スリーA(認知症予防ゲーム)」をメインに進めながら、地域にお住いの高齢者の方の健康をサポートします。お気軽にお立ち寄りください。

日 8月20日(土)、9月17日(土)いずれも10:30～12:00

場 森ノ宮医療大学東棟1階コスモホール

対 65歳以上の方

問 森ノ宮医療大学 看護学科 ☎6616-6911

ATCエイジレスセンター健康講座

認知症サポーター養成講座 ～薬剤師からみた認知症患者さんの接し方について～

無料

要申込

2025年には認知症患者数は700万人を突破する見込みで、住み慣れた地域で、認知症の患者さんが安心して暮らせるまちづくりを構築していくことが、早急に求められています。

薬剤師からお伝えしたい認知症疾患の内容、認知症の患者さんの気持ちやメッセージをお伝えし、認知症の方に対する理解を深めていただきたいと思います。講師は、一般社団法人 大阪府薬剤師会 地域保健委員会委員、一般社団法人 堺市薬剤師会 常務理事の宮川道英氏。

日 8月20日(土)14:00～15:00 場 ATC ITM棟11階ATCエイジレスセンター 定 30人

申 電話予約制 問 ATCエイジレスセンター ☎6615-5123

ATCチケットプレゼント!

親子で1日あそべる室内遊園地 ATC あそびマーレ

ペア5組
10名様

営業時間 10:00～18:00 不定休

※営業時間は変更になる可能性があります。お手数ですが、ご来店前にホームページをご確認ください。

場 所 ITMマーレ5F

入 場 料 1歳600円(平日・土日祝とも)

2歳以上…平日900円、土日祝1,100円

※0歳は無料

問合せ先 あそびマーレ事務局 ☎6616-7622

受付時間10:00～17:00(土日祝除く)



ホームページはこちら

応募方法



こちらからアンケートにお答えいただきご応募ください。発表は発送をもってかえさせていただきます。応募締切8月15日(月)

問合せ先 区総務課(ICT・企画) 窓口④番 ☎6682-9992



ちよこっとエクササイズウォーク開催中!

詳しくはこちら

