

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 12月7日(木)、12月18日(月)、1月15日(月)、1月18日(木) いずれも14:00~

申 電話、来所、右記二次元コード

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9968



ご予約はこちら



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	1月17日(水) 分館 9:30~10:30	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))		
乳がん検診(マンモグラフィ検査) 1,500円	12月7日(木) 分館 9:30~10:30	40歳以上の女性で隔年受診昭和59年3月31日以前生まれで令和4年度以降未受診の方
	1月17日(水) 分館 13:30~14:30	
骨量検査(無料)	12月7日(木) 分館 9:30~10:30	18歳以上の方
	1月17日(水) 分館 13:30~14:30	
結核健診(胸部X線撮影) 無料	12月20日(水) 分館 10:00~11:00	15歳以上の方
	1月16日(火) 分館 10:00~11:00	
	2月16日(金) 分館 10:00~11:00	

場 分館=区保健福祉センター分館(浜口東3-5-16)

※定員になり次第、予約終了となりますのでご了承ください。申・問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎06-6682-9882

健康のために節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

飲酒が引き起こす生活習慣病には肝障害、肝炎、高脂血症、高尿酸血症、高血圧症、食道がんなど、さまざまな病気があります。またアルコール依存症やうつ病、脳の萎縮などほぼ全身に悪影響を及ぼします。アルコールは肝臓で分解されます。お酒を飲んだ後、就寝している間も肝臓は黙々と働きます。肝臓を毎日酷使すると、肝機能に障害が出てしまいます。週に2日は肝臓を休める「休肝日」を設けましょう。

あなたの普段の飲酒は適正飲酒ですか？

適度な飲酒量

日本酒換算で1日平均1合以内
(女性や65歳以上の高齢者は0.5合以内)

ただし、アルコール依存症の方、妊娠中、授乳中の方、20歳未満の方、アルコールが悪影響を及ぼす病気をお持ちの方は禁酒が必要です。(出典：健康日本21)



問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9968

催し

ATCエイジレスセンター 健康講座 認知症とお薬について

無料 要予約

認知症になっても、社会の一員としてより前向きに過ごすには何をすべきか、毎日の食事や運動の大切さを一緒に学びます。

日 12月16日(土)14:00~15:00

場 ATCエイジレスセンター (ATC ITM棟11階)

対 おもにシニアの方

定 60名(先着順)

申 電話予約制

講 長井 富美子

(一般社団法人 大阪府薬剤師会 地域保健委員会委員)

問 ATCエイジレスセンター

☎06-6615-5123



ダンスストレッチ

~有酸素運動で健康に~

要申込

ジャズやモダンなどのダンスを楽しみましょう。初心者の方も大歓迎!

日 1月16日~3月19日 全9回

(2月13日を除く毎週火曜)

予備日 3月26日

20:15~21:05

場 クレオ大阪南

対 女性

定 25名(先着順)

¥9,900円

持 動きやすい服装、タオル、

ダンスシューズ(お持ちの方)

申 ホームページ、FAX、電話または窓口にて受付

問 クレオ大阪南

〒547-0026 平野区喜連西6-2-33

☎06-6705-1100 FAX06-6705-1140



申込はこちら

介護予防教室 「ほほえみクラブ」

咲洲 あいのもり

無料 申込不要

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、地域にお住まいの高齢者の方の健康をサポートします。



日 12月16日(土)、1月20日(土)、

2月17日(土)、3月16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(寺田・外村)

☎06-6616-6911

あいあい相愛 おはなしのへや

咲洲 あいのもり

無料 要申込

おはなし隊(学生と教職員)が、絵本、紙芝居、ペープサート(紙人形劇)、おはなし劇など、親子で楽しんでいただけるおはなしを上演します。



日 12月9日(土)11:00~12:00

場 相愛大学7号館

子育て支援室(7-132)

対 乳幼児とその保護者

定 15組

申・問 相愛大学子ども発達学科合同研究室

☎06-6612-6227

FAX06-6612-6038

✉kodomo-g@soai.ac.jp

ATCチケットプレゼント!

鉄道博2024

日 時 1月6日(土)~8日(月・祝)10:00~17:00

会 場 大阪南港ATCギャラリー(ITM棟2F)

入 場 料 大人(中学生以上)1,200円(前売り1,000円)

こども(3歳~小学生)800円(前売り600円)

※2歳以下は入場無料です。

問 合 せ 鉄道博事務局(テレビ大阪事業局内)

☎06-6947-1912

月曜~金曜(祝日除く) 10:00~18:00



HPIはこちら



応募方法

申込は右記二次元コードまたははがきにて受付。はがきに「ATCチケットプレゼント12月号」、住所、氏名、年齢、広報さざんかの感想を記入してください。

〒559-8601 住之江区御崎3-1-17 住之江区役所総務課「ATCチケットプレゼント12月号担当」宛

発表は発送をもってかえさせていただきます。ご応募は、お一人様につき1回限りさせていただきます。

応募締切 12月13日(水)(はがき必着)

問 区総務課(ICT・企画) 窓口④番 ☎06-6682-9992

