

健康情報

あなたの腎臓、大丈夫？

腎機能の低下が続くと、慢性腎臓病（CKD）となり、心筋梗塞や脳卒中のリスクが約3倍高まると言われています。さらに悪化すると人工透析や腎臓移植が必要となります。CKDの初期には自覚症状がほとんどなく、定期的に健診を受け、早めに異常に気付くことが大切です。

▶腎臓の役割

- ①血液中の老廃物や塩分をろ過して尿を生成する
- ②血圧の調節 ③イオンバランスの調節
- ④赤血球を増やす ⑤丈夫な骨をつくる

▶検査結果を確認してみましょう！

- eGFR：腎臓のろ過能力を数値化したもの。一般的に60以上が目安です。
- 尿蛋白：本来蛋白質は身体に必要なため尿に混じることはいませんが、腎機能が低下すると漏れ出るようになります。（-）が正常です。

健康クイズ

日本人の成人のうち、慢性腎臓病の患者は何人に1人？
A:8人に1人 B:80人に1人 C:800人に1人

前回の答え A 室内でも熱中症になることはある

問 区保健福祉課（地域保健活動） 窓口③番
☎06-6682-9968

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 7月27日（月）、8月6日（木）、
8月17日（月）いずれも14:00～

申 電話、窓口、二次元コード

申・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

街ねこ事業を実施しています

街ねこ事業は、地域住民、委託動物病院及び大阪市が協働して取り組む事業です。実施には、猫の飼養管理方法のルールを決めるなど、地域住民の総意（合意形成）が必要です。

不妊去勢手術の費用として、地域住民に1匹あたり2,500円の負担をお願いしています。（残りの費用は、大阪市と委託動物病院が負担）手術後の猫（街ねこ）は地域住民が主体となって、ルールに基づきエサ場やトイレの清掃等をしていただきます。

▶猫を愛する方々へ▶

野良猫や放し飼いの猫による、ふん尿やいたずらなどの苦情が寄せられています。愛する猫のためにも、ご近所に迷惑をかけないように責任をもってお世話し、室内で飼ってあげましょう。



問 区保健福祉課（健康支援） 窓口③番 ☎06-6682-9973

	種別・費用	実施日・場所・受付時間	対象（市内在住の方）
要申込	大腸がん検診 （免疫便潜血検査） 300円	申込後検査キットを送付します。 下記肺がん検診・乳がん検診の日時に 検査キットを提出してください。	40歳以上の方
要予約	肺がん検診 （胸部X線検査・かく痰検査） 無料（かく痰検査は400円）	7月 7日（火） 分館 9:30～10:50 8月23日（日） 南港 9:30～10:50 9月13日（日） 分館 9:30～10:50 10月 6日（火） 分館 9:30～10:50	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
	乳がん検診 （マンモグラフィ検査） 1,500円	7月17日（金） 分館 18:30～19:50 8月 7日（金） 分館 9:30～10:50	40歳以上の女性で隔年受診 昭和62年3月31日以前生まれで 令和7年度未受診の方
	骨粗しょう症検診 無料	7月17日（金） 分館 18:30～19:50 8月 7日（金） 分館 9:30～10:50 8月23日（日） 南港 13:30～14:50	18歳以上の方
予約不要	特定健診 無料	7月 7日（火） 分館 9:30～11:00 8月23日（日） 南港 9:30～11:00 9月 3日（木） 分館 9:30～11:00	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 7日（金） 分館 9:30～10:30 10月22日（木） 南港 9:30～10:30	全年齢の方
	結核健診（胸部X線撮影） 無料	7月14日（火） 分館 10:00～11:00 8月 5日（水） 分館 10:00～11:00 9月 8日（火） 分館 10:00～11:00	15歳以上の方

※定員になり次第、予約終了。上記より先の日程は、お問合せください。また、日程はホームページにも掲載しています。

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 電話、窓口、右記二次元コードにて受付

申・問 区保健福祉課（健康支援） 窓口③番 ☎06-6682-9882

HPIは
こちら



オンライン
申込みはこちら



子育て情報

マタニティ☺クラス 無料 要予約

Aコース

日 7月13日（月）13:30～15:30

- 内 ●妊婦歯科健診
- 赤ちゃんの抱っこ練習
- 妊娠中の食事について
- 先輩ママ、赤ちゃんとの交流会

※歯科健診のみをご希望の方は
14:00までにお越しください。

持 母子健康手帳、筆記用具、
テキスト「わくわく」

定 20組（先着順）

申 電話・右記二次元コードにて受付



ご予約は
こちら

赤ちゃん交流会 無料 予約不要

日 7月13日（月）13:30～15:00

内 ママたちの情報交換、ふれあ
い遊び、育児相談、身体計測

※マタニティクラスに参加して
いる妊婦さんとの交流の時間もあります。

持 母子健康手帳、赤ちゃんのおでかけ用意

対 区内在住の生後1～3か月のお子さんと保護者

場 区保健福祉センター分館2階（浜口東3-5-16）

問 区保健福祉課（地域保健活動） 窓口③番

☎06-6682-9968



子育て支援室のわくわく子育て『手作りおもちゃで遊ぼう』



手に入りやすいもので、簡単に作ることができる『手作りおもちゃ』を紹介します！
ぜひお子さんと一緒に、作って遊んでみてくださいね◎

保育士おすすめ・「ペットボトルけん玉」

ペットボトルで作れる「けん玉」です。けん玉をする動作が、すいすいと
逃げるきんぎょを、つかまえるような動きに見えて楽しいですよ♡

用意するもの

- ・ペットボトル500ml1本
- ・ペットボトルキャップ2個
- ・ビニールテープ（赤・青・黄・緑）
- ・たこ糸 40cm程度
- ・丸シール（白・青）
- ・赤の画用紙（小）
- ・はさみ ・カッター
- ・セロハンテープ
- ・クッキングシート



作りかた

- ①ペットボトルのキャップの方から12・13cm程に印をつけ、
カッターで切ります。切口にビニールテープを巻き付けます。
- ②クッキングシートにビニールテープを貼り、海草の形を描
き、はさみで切ります。
- ③ペットボトルに切った海草や丸シールを貼ります。
- ④ペットボトルのキャップを2個合わせ、赤ビニールテー
プを全面に貼ります。
- ⑤たこ糸をペットボトルのキャップに貼ります。
- ⑥丸シールや画用紙で、きんぎょのパーツを作り、貼ります。
- ⑦ペットボトルの口にたこ糸を結び、完成！

ポイント ペットボトルに色マジックでお子さんの好きな絵を
描くのも楽しいですよ。

注意 必ず大人と一緒に遊び、危険のないように気を付けましょう！

子育てに関するご相談は、お気軽に子育て支援室をご利用ください◎

問 区保健福祉課（子育て支援室） 窓口③番 ☎06-6682-9878・9880



完成！
ぎゅっと結び

無料・要申込

ブックスタート※随時受付

日 7月15日（水）10:30～11:00 定 8組

★児童「夏休み工作 大阪産の木でスプーン作り」

日 8月5日（水）10:30～12:00

定 16名

★にっこりキッズキャラバンを楽しもう！

（共催：大阪府民共済）

日 8月27日（木）10:00～11:00 定 25組

★印の電話申込は7月8日（水）9:30より受付スタート

【電話受付時間】9:30～17:00（休館日は除く）

※各講座の対象年齢等、詳細についてはお問合せください。

Web
申込可

Web
申込可

子ども・子育てプラザ

申・問 子ども・子育てプラザ（浜口西3-4-22）

☎・☎06-6674-5405

休館日【月曜（7月21日～8月31日の
月曜日を除く）】

無料・申込不要

親子リズム遊び

日 7月8日（水）10:00～10:45 定 当日先着25組

外国にルーツを持つ子どもの日本語・学習支援 ♪ハロハロ♪

日 7月11日（土）13:30～15:30



各イベントの
詳細はこちら