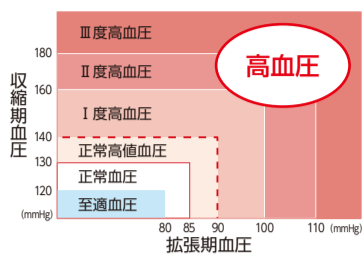


健康情報

高血圧を予防しましょう

血圧とは、血液が血管の壁を押しやる力(圧力)のことです。血圧が高い状態が続くと血管の老化(動脈硬化)が進み、虚血性心疾患や脳卒中など重い病気を引き起こします。高血圧の恐ろしい点は、自覚症状がない間に要介護状態に至るような病気を引き起こすことにあります。



- ★高血圧の予防と改善のために★
- 禁煙: たばこを吸うと血圧が上がります
 - 減塩: 1日6g未満目標
 - 運動: 1日30分以上を目安にウォーキングなどの有酸素運動をする
 - 野菜・果物: たっぷり摂る
 - 野菜 1日350g
 - 果物 1日200g
 - 肥満の解消: ゆっくり減量
 - 適量飲酒: お酒を飲みすぎない

健康クイズ

家で血圧を測る時間としておすすめなのは?

- A: 毎回バラバラ
- B: なるべく同じ時間(朝・夜など)
- C: 夜中だけ

答えは次回のさざんかにて★



問 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

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 5月7日(木)、18日(月)、6月4日(木)、15日(月)いずれも14:00~
 申 電話、窓口、右記二次元コードにて受付
 申・問 保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9968



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)	5月14日(木) 南港 9:30~10:50 5月24日(日) 分館 9:30~10:50 6月17日(水) 南港 9:30~10:50 7月7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
要予約 乳がん検診(マンモグラフィ検査) 1,500円	5月24日(日) 分館 13:30~14:50 6月2日(火) 分館 9:30~10:50 6月17日(水) 南港 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
要予約 骨粗しょう症検診 無料	5月24日(日) 分館 13:30~14:50 6月2日(火) 分館 9:30~10:50 6月17日(水) 南港 9:30~10:50 6月26日(金) 舞昆 9:30~10:50	18歳以上の方
予約不要 特定健診 無料	5月2日(土) 粉浜 9:30~11:00 5月24日(日) 分館 9:30~11:00 6月2日(火) 分館 9:30~11:00 6月26日(金) 舞昆 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)
予約不要 歯科健康相談 無料	5月14日(木) 南港 9:30~10:50 6月2日(火) 分館 9:30~10:50 8月7日(金) 分館 9:30~10:50	全年齢の方
予約不要 結核健診(胸部X線撮影) 無料	5月12日(火) 分館 10:00~11:00 6月10日(水) 分館 10:00~11:00 7月14日(火) 分館 10:00~11:00	15歳以上の方

※定員になり次第、予約終了となりますので、ご了承ください。上記より先の日程は、来月号をご覧ください。か、下記までお問合せください。また、令和8年3月号別冊(保存版)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)、舞昆=すみのえ舞昆ホール(区役所2階) 申 電話、窓口、右記二次元コードにて受付
 申・問 保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎06-6682-9882



子育て情報

マタニティ♡クラス **無料** **要予約**

Aコース

日 5月11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。

Bコース

日 5月20日(水) 13:30~15:30
 内 妊娠中の過ごし方について、赤ちゃんのお世話体験(沐浴・オムツ交換など)、育児グッズの紹介

持 母子健康手帳、筆記用具、テキスト「わくわく」
 定 各コース20組(先着順)
 申 電話もしくは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 5月11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 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』

保育士おすすめ・手作りおもちゃ 「紙コップでこいのぼりびゅーん」

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!今回は、紙コップで作れる『こいのぼり』です。飛ばしあいっこや、季節の飾りとして飾るのもかわいいですよ。ぜひ親子で一緒に作って楽しんでくださいね♡

用意するもの

- ・紙コップ(2個)
- ・油性マジック
- ・マスキングテープ(紙テープ)
- ・輪ゴム(2本)
- ・丸シール
- ・はさみ



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◎

作りかた

- ①紙コップを2つ用意し、1つの紙コップのふちの方から対角線上に4カ所、2cmの切り込み線を書きます。
- ②はさみで線にそって切り込みを入れます。
- ③輪ゴムを2本用意し、結びます。
- ④切り込みを入れた紙コップの切り込み部分に、輪ゴムをかけます。
- ⑤輪ゴムをかけた紙コップに丸シールやマスキングテープを貼り、油性マジックでこいのぼりの模様を描きます。
- ⑥もう1つの紙コップに重ねて完成!



ポイント ギゅっと上から押し離すと、輪ゴムの反発で勢いよく飛び出しますよ。

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

子ども・子育てプラザ

申・問 子ども・子育てプラザ
 ☎06-6674-5405 浜口西3-4-22
 休館日【月曜・祝日(5月5日を除く)】



無料・申込不要

- 絵本の読み聞かせ
日 5月7日、6月4日(木) 10:30~11:00
- 児童「スライムをつくろう」
日 5月9日(土) 15:00~16:00
定 16名(当日13:00~先着順)

各イベントの詳細はこちら

親子リズム遊び

日 5月13日(水) 10:00~10:45 定 25組(当日先着順)

すくすく成長測定の日

日 5月16日(土) 10:15~11:15(受付は11:00まで)

助産師さんによる子育て何でも相談

日 5月16日(土) 10:15~11:15(受付は11:00まで)

定 8組(当日先着順)

児童「卓球教室」

日 5月16日(土) 15:00~15:45

定 16名(当日13:00~先着順)

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 5月23日、30日(土) 13:30~15:30

簡単工作「かさ袋でかたむりを作ろう!」

日 5月27日(水) 10:00~11:00

無料・要申込

ブックスタート※随時受付

日 5月20日(水) 10:30~11:00 定 8組

★南港出前講座「にこにこパーク」(読み聞かせ)

~ ATCママのフォレストパークにて~

日 6月12日(金) 10:15~11:00 定 15組

★ふれあい遊び

日 6月19日(金) 10:00~10:45 定 8組(初回優先)

★子育て世代のためのマネーセミナー(一時保育あり)

日 6月26日(金) 10:00~11:00

定 子育て中の保護者12名(一時保育は8名)

★印の電話申込みは5月13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。