

健康情報

今からはじめる熱中症対策

「熱中症は真夏の気温が高い日にかかるもの」と思い込んでいませんか？梅雨の晴れ間、梅雨明け直後など、身体がまだ高温多湿に順応できていないタイミングで急に気温が上がったり蒸し暑くなると熱中症発症のリスクが高まります。

●暑さに負けないからだづくり

暑さを避けることも必要ですが、暑さに体を慣らしていくことも大切です。気温が上がりに始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

●暑さに対する工夫～湿度がポイント～

湿度が高いと汗が蒸発しにくくなるため体に熱がこもりやすくなります。風通しを良くして室内を涼しく保つとともに衣服を工夫して暑さを調節しましょう。

●のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給しましょう。

健康クイズ

室内でも熱中症になることがある

- A: ない
- B: ある
- C: 雨の日だけなる

答えは次回の
さざんかにて



前回の答え B

家で血圧を測るときは、なるべく同じ時間(朝・夜など)に測りましょう！

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

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 6月15日(月)、7月2日(木)、27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

ご予約は
こちら



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)	6月17日(水) 南港 9:30～10:50 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	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	6月 2日(火) 分館 9:30～10:50 6月17日(水) 南港 9:30～10:50 7月 1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	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 7月 1日(水) 南港 9:30～10:50	18歳以上の方
予約不要 特定健診 無料	6月 2日(火) 分館 9:30～11:00 6月26日(金) 舞昆 9:30～11:00 7月 1日(水) 南港 9:30～11:00 7月 7日(火) 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)
予約不要 歯科健康相談 無料	6月 2日(火) 分館 9:30～10:30 8月 7日(金) 分館 9:30～10:30	全年齢の方
予約不要 結核健診(胸部X線撮影) 無料	6月10日(水) 分館 10:00～11:00 7月14日(火) 分館 10:00～11:00 8月 5日(水) 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

オンライン
申込みはこちら



催し

みんなのサマーセミナー in 住之江

無料 申込不要

この夏、住之江で新しいワクワクが始まる!!!
『学ぶ・つながる・楽しむ』をぎゅっと集めたみんなのサマーセミナー in 住之江を開催!!!

日 7月20日(月・祝) 9:20～17:00

場 森ノ宮医療大学(南港北1-26-16)

対 どなたでも 定 2,000名

他 主催:みんなのサマーセミナー in 住之江実行委員会
後援:森ノ宮医療大学・住之江区役所

問 samasemisuminoe@gmail.com



詳しくは
こちら

咲洲 あいのもり

あいあい相愛おはなしのへや

無料

要申込

おはなし隊(学生と教職員)が、親子で楽しんでいただけるおはなし(絵本、紙芝居、おはなし劇など)を上演します。皆さんでぜひお越しください。

日 7月23日(木) 13:20～14:20

場 相愛大学(南港中4-4-1) 7号館

子育て支援室(7-132)

対 乳幼児・小学校低学年とその保護者

定 15組(先着順) 締 7月17日(金) 17:00

申・問 相愛大学子ども教育学科合同研究室

☎06-6612-6227 ☎06-6612-6038

✉ kodomo-g@soai.ac.jp



区民ギャラリー出展募集

無料 要申込

区役所1階フロアの区民ギャラリーに作品を発表してみませんか？

日 6月24日(水) 15:00 場 区役所3階会議室

内 募集月:8月～11月(出展期間は原則2週間)

対 区内在住もしくは在勤の方を含むアマチュア創作グループ

他 応募多数の場合は抽選となります

問 大阪市コミュニティ協会 住之江区支部

☎06-6654-8280

✉ suminoe-komikyo@arion.ocn.ne.jp

教科書を見てみよう！教科書展示会

各学校で使用される教科書を区役所内で展示します。アンケート用紙を設置し、教科書をご覧になった方からのご意見もいただいています。

日 展示期間:6月3日(水)～30日(火) 土日除く

問 保健福祉課(教育) 窓口③番

☎06-6682-9993

図書館でも展示しています！

教科書展示は中央図書館や市内9館でも通年展示しています。住之江区近辺では、住吉図書館(住吉区南住吉3-15-57)で展示しています。

問 教育委員会事務局指導部中学校教育担当

☎06-6208-9186 ☎06-6202-7055



最近の教科書は写真やイラストが多くわかりやすい！小学校、中学校で使用する教科書を展示しています。



詳しくは
こちら

ATCエイジレスセンター健康講座

防ごう！オーラルフレイル

無料

～体の健康はお口から～

要申込

オーラルフレイルの予防を通じて、口腔機能を守り、全身の健康維持につなげる重要性を解説します。

日 6月20日(土) 14:00～15:00

場 ATCエイジレスセンター

(南港北2-1-10 ATCビルITM棟11階)

他 主催:ATCエイジレスセンター実行委員会

(大阪市・ATC(アジア太平洋トレードセンター(株)))

共催:一般社団法人大阪府歯科医師会

講 小野 一行

(大阪府歯科医師会 公衆衛生・地域保健部員)

対 おもにシニアの方 定 60名(先着順)

申 電話予約制 締 定員に達し次第締切

問 ATCエイジレスセンター

☎06-6615-5123

怒りに振り回されない暮らし方

～シニア男性のための感情の整え方～

無料 要申込

定年後や生活の変化により、思わずイライラしてしまうことはありませんか。アンガーマネジメントの考え方をもとに、気持ちを上手に整えるコツを学びます。

日 6月26日(金) 14:00～16:00

場 クレオ大阪南(平野区喜連西6-2-33)

対 男性 定 50名(先着順)

申 FAX、電話または窓口にて受付

持 筆記用具 締 6月25日(木)まで

問 クレオ大阪南

☎06-6705-1100

☎06-6705-1140



詳しくは
こちら