

# 熱中症にご注意ください!

健康  
 コラム

## ～熱中症を防ぐためにできること～

室内では

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれを利用
- 室温をこまめに確認



屋外では

- 日傘や帽子の着用
- 日陰を利用
- こまめな休憩
- 打ち水をする



熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の方です。年齢を重ねると、暑さや水分不足に対する感覚機能や暑さに対するからだの調整機能が低下するので、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

### ■からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

### ■その他

- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

健康に関するご相談は、保健師にお気軽にご相談ください

問合せ 保健活動 3階32番 ☎ 06-4394-9968

## 区保健福祉センターで実施する各種検診

要予約の検診等は定員になり次第締め切ります。詳しくは担当までお問い合わせください。

種類	対象	日時	費用	内容等
特定健康診査	取扱医療機関でも受診できます ●40歳～74歳の国民健康保険加入者 ●後期高齢者医療保険加入者	7月26日(金) 13:30～15:00	無料	生活習慣病に関する血液・尿の検査、血圧測定、医師による診察等 必ず、被保険者証と受診券をお持ちください。
結核健診*	15歳以上の大阪市民の方(妊娠中及び妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。)	7月23日(火)・8月27日(火) 10:00～11:00	無料	胸部エックス線検査
大腸がん検診**	要申込 取扱医療機関でも受診できます 40歳以上の方	7月26日(金)・8月29日(木) 13:30～14:30	300円	免疫便潜血検査(2日法)
肺がん検診**	要予約 取扱医療機関でも受診できます 40歳以上の方	7月26日(金) 13:30～14:30	無料 400円	胸部エックス線検査 かく痰検査 但し、50歳以上で喫煙指数(1日に吸う本数×喫煙年数)600以上の方
乳がん検診(マンモグラフィ検査)**	要予約 取扱医療機関でも受診できます 40歳以上の女性(受診は2年に1回)	7月26日(金)・8月29日(木) 13:30～14:30	1,500円	乳房のエックス線検査(視触診はありません。) 但し、取扱医療機関では視触診を併用する場合があります。
骨粗しょう症検診(骨量検査)**	要予約 18歳以上の方		無料	超音波でかかとの骨の骨量を測定 受診特典 特定保健用食品を配付
歯科健康相談	大阪市民の方	7月26日(金) 13:30～14:30	無料	歯科医師による助言・指導、唾液潜血検査
離乳食講習会	要予約 6～7か月児とその保護者	7月18日(木)・8月8日(木) 14:00～15:30	無料	離乳食のお話、調理実演、育児等の情報交換

※大阪市に住民登録のない方、勤務先等で同程度の検診を受診できる方は対象となりません。

★大阪市政オンラインシステムでも受付しています。(申込には利用者登録が必要です。)

問合せ 健康づくり 3階30番 ☎ 06-4394-9882



大腸がん検診



肺がん検診



乳がん検診



骨粗しょう症検診



離乳食講習会



プレパパプレママレッスン

種類	対象	日時	費用	内容等
プレパパ・プレママレッスン(妊婦教室)	要予約 妊娠5か月以降の妊婦とその家族	9月2日(月) 13:30～15:30	無料	●保健師の話・妊娠中の栄養の話・赤ちゃんの着替え体験 ●沐浴体験・歯科健診 ※歯科健診のみの受診もできます。
発達相談	要予約 乳幼児	7月8日(月)・8月19日(月) 10:00～11:00	無料	●発育、発達の医師等による相談
精神保健福祉相談	要予約 うつ、不眠、認知症、アルコール問題等 こころの健康相談を希望する方	7月4日(木)・7月11日(木)・7月22日(月) 8月1日(木)・8月19日(月)・8月26日(月) ※各回で時間が異なります。	無料	●専門医(精神科医)による相談
酒害教室	要予約 お酒の問題についてお困りの方やその家族等	7月17日(水)・8月21日(水) 10:00～12:00	無料	●支援者の方もご参加ください。
家族教室	要予約 区内在住で統合失調症と診断された方の家族	7月10日(水)・8月14日(水) 14:00～16:00	無料	●家族交流会
ひまわり会	要予約 区内在住で統合失調症を中心とする精神に障がいのある方	7月17日(水)・8月21日(水) 13:30～15:30	無料	●当事者交流会

問合せ 保健活動 3階32番 ☎ 06-4394-9968

## 各種専門相談

無料・秘密厳守

種類	日時	場所	詳細等
ひとり親家庭相談 就業支援・離婚前相談等も含む	要電話予約 毎週火曜・木曜(祝日を除く) 10:00～17:00(12:15～13:00を除く)	区役所3階	問合せ 子育て支援 3階33番 ☎ 06-4394-9914
障がいのある方のための「相談会」 日ごろの生活でのお困りごとや心配ごとなどについて、お気軽にご相談ください。	申込不要 7月22日(月) 13:00～14:50	区役所3階 302会議室	対象 障がいのある方、家族、事業所関係者など 主催 大正区地域自立支援協議会・区保健福祉センター 問合せ 福祉 3階35番 ☎ 06-4394-9857
若者の自立相談	要予約 7月18日(木)・9月19日(木) いずれの日も14:00～17:00	区役所 1階11番窓口 「インコス大正」	対象 対象:15歳～39歳の自立に悩む若者・保護者 予約受付 開催日前日の18:00までに、コネクションズおおさかに電話 もしくは、FAX(相談希望日・氏名・連絡先を記入)でご予約ください。 問合せ コネクションズおおさか ☎ 06-6344-2660 FAX 06-6344-2677
ごみ分別相談およびフードドライブ	毎月第2月曜日 7月8日(月) 13:30～15:00	区役所2階 区民ギャラリー	問合せ 環境局 西部環境事業センター ☎ 06-6552-0901 FAX 06-6552-1130
人権擁護委員による特設人権相談	申込不要 7月19日(金) 13:30～16:00	西区役所、天王寺区役所 西淀川区役所、住之江区役所	問合せ 大阪第一人権擁護委員協議会 ☎ 06-6942-1489 FAX 06-6943-7406
専門相談員による人権相談	要申込 日時・場所は申込の際に決定します。		問合せ 大阪市人権啓発・相談センター ☎ 06-6532-7830 FAX 06-6531-0666
犯罪被害者等支援のための総合相談	土日・祝・年末年始を除く 9:00～17:30	市民局人権企画課 (大阪市役所4階)	問合せ 市民局人権企画課(市役所4階) ☎ 06-6208-7489 FAX 06-6202-7073
法律相談/定員各8組(先着順)	要電話予約 7月3・10・17・24日(水) 8月7・21・28日(水) 13:00～17:00	区役所5階	予約受付 電話のみ ☎ 050-1808-6070 (AI電話による自動案内での受付となります) 受付 相談日の1週間前12:00～前日17:00(受付開始日が祝日の場合はその前の開庁日) 問合せ 庶務 5階50番 ☎ 06-4394-9683
ナイター法律相談/定員32組	要予約 7月23日(火) 18:30～21:00 事前に行政オンラインシステムでの予約が必要です (予約で定員に満たない場合は、会場にて受付)	天王寺区民センター	予約受付 WEBのみ 6月10日(月)12:00～7月22日(月)17:00 問合せ 大阪市総合コールセンター ☎ 06-4301-7285 FAX 06-6373-3302
日曜法律相談/定員各16組	要電話予約 7月28日(日) 13:00～17:00	此花区役所	予約受付 電話のみ ☎ 050-1807-2537 (AI電話による自動案内での受付となります) 受付 7月19日(金)12:00～27日(土)17:00 問合せ 大阪市総合コールセンター ☎ 06-4301-7285 FAX 06-6373-3302
不動産に関する相談/定員6名(先着順)	事前予約可 7月16日(火) 13:00～16:00	さわやか広場(区役所2階)	予約受付 7月2日(火) 9:00～ 問合せ 庶務 5階50番 ☎ 06-4394-9683