

健康
コラム

ストレスサインに気づいて
いますか？

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

ストレス反応は、自分のこころやからだを守るための大事な防御反応です。
早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。ストレスサインを知って早めに対処しましょう。

1 ストレス反応について

- **こころの反応**：イライラする 不安になる 気がめいる やる気がなくなる 怒りっぽくなる
- **からだの反応**：体重が増える・減る 疲れやすい 頭痛 肩がこる だるい お腹が痛い
- **行動の変化**：ミスが増える タバコやお酒が増える ひきこもる 食べ過ぎる
- **ねむりの症状**：寝つきがわるい 夜中に目を覚ます いつも眠い ぐっすり眠れない

2 ストレス対処法

自分なりの対処法を持っておきましょう。

- **たまったエネルギーを抜く・発散する**
スポーツ、散歩、旅行、カラオケなど
- **一人静かにクールダウンする**
ゆっくり入浴、ストレッチ体操、深呼吸、音楽を聴く、ガーデニング、日光浴など

3 誰かに話す・相談する

誰かに話すことで、状況や考えが整理され、解決につながる場合があります。
まわりに話せる人がいない場合は、一人でかかえこまずに専門家に相談しましょう。

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・教室等

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	9月28日(土)・10月24日(木) 9:30～11:00	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。）	9月5日(木)・10月8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	9月28日(土)・10月24日(木) 9:30～10:30	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		無料	胸部エックス線検査
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)		400円	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
骨粗しょう症検診 (骨量検査)**	要予約 18歳以上の方		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。
離乳食講習会	要予約 6～7か月児とその保護者	9月19日(木)・10月17日(木) 14:00～15:30	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 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。

★大阪市政府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 10月6日(日) 10:00～12:00	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	9月9日(月)・10月21日(月) 10:00～11:00	無料	・助産師の話・沐浴体験・歯科健診 ・赤ちゃんの着替え体験・妊婦疑似体験 ・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	9月5日(木)・9月12日(木)・9月30日(月) 10月3日(木)・10月21日(月)・10月28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	9月18日(水)・10月16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	9月11日(水)・10月9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	9月18日(水)・10月16日(水) 13:30～15:30	無料	・当事者交流会
健康わくわく塾	要予約 区内在住で健康づくり、介護予防に 関心のある方	①9月5日(木)②9月12日(木)③10月3日(木) ④10月10日(木) 13:30～16:00	無料	①献立の考え方②肥満・糖尿病・脂質異常症予防③肥満 予防の料理を作ってみよう④高血圧症、骨粗しょう症予防

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 9月30日(月) 13:00～14:50	区役所4階 401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 9月19日(木)・11月21日(木) いずれの日程も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 9月9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
大阪一日合同行政相談所 9月1日(日)～10月31日(木)は「行政相談月間」です。	9月20日(金) 13:00～16:00(受付15:30まで)	J:COM中央区民センターホール (中央区久太郎町1-2-27)	予約受付 電話のみ 9月9日(月)～19日(木) 9:00～17:00(土日祝除く) 問 合 せ 近畿管区行政評価局行政相談課 ☎ 06-6941-8358
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 9月4日・11日・18日・25日(水) 10月2日・9日・16日・23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 9月30日(月) 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)	J:COM中央区民センター	予約受付 WEBのみ 8月9日(金) 12:00～9月29日(日) 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16組	要電話 予約 9月22日(日) 13:00～17:00	東住吉区役所	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 9月13日(金) 12:00～21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 9月17日(火) 13:00～16:00	さわか広場(区役所2階)	予約受付 9月3日(火) 9:00～ 問 合 せ 庶務 5階50番 ☎ 06-4394-9683
空家個別相談会	予約 優先 9月20日(金) 15:00～18:30	区役所4階 401・402会議室	問 合 せ 地域協働 4階40番 ☎ 06-4394-9942