

熱中症にご注意ください！

～熱中症を防ぐためにできること～

健康コラム



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
- 日陰の利用
- こまめな休憩
- 打ち水をする



からだに熱がこもらないように

- 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しましょう
- 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23日(水) 13:30～15:00 8月31日(日) 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歳以上のお大坂市民の方（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25日(金)・8月27日(水) 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23日(水) 13:30～14:30 8月31日(日) 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もあります。
離乳食講習会	要予約 乳児とその保護者	7月17日(木)・8月21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
歯科健康相談	大阪市民の方	7月23日(水) 13:30～14:30	無料	離乳食のお話、調理実演、育児等の情報交換 歯科医師による助言・指導

※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。

★大阪市行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	7月7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14日(月)・8月18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3日(木)・7月10日(木)・7月28日(月) 8月7日(木)・8月18日(月)・8月25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 ※予約時に、相談内容の概要を精神保健福祉相談員、保健師がお聞きします。
酒害教室	お酒の問題についてお困りの方やその家族等	7月16日(水)・8月20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9日(水)・8月13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等の精神に障がいの ある方	7月16日(水)・8月20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・年末年始を除く) 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28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
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14日(月) 13:30～15:00	区役所2階 区民ギャラリー前	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	7月18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 ☎06-6942-1196 FAX 06-6942-1627
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2・9・16・23日(水) 8月6・20・27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～当日10:00(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(水) 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(火) 12:00～7月22日(火) 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 7月27日(日) 13:00～17:00	鶴見区役所	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 7月18日(金) 12:00～26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
不動産に関する無料相談／ 定員6名(先着順)	事前予約可 7月15日(火) 13:00～16:00	さわか広場(区役所2階)	予約受付 7月1日(火) 9:00～ 問 合 せ 庶務 5階50番 ☎06-4394-9683