

ふれあい遊び 健康コラム

～こころとからだを育む～



ふれあい遊びは、こどもに触れて、一緒に楽しむ遊びです。

健康に関するお悩みについては、保健師にお気軽にご相談ください

まだ言葉が話せなくても、触れて楽しむことで、心を通わせることができ、こどもの心が満たされていきます。また、乳幼児期にたくさんの遊びをすることで、基本的な体の動かし方を学びます。ふれあい遊びを通して、感覚を育て、発達を促しましょう。

(例) 1～2か月…ベビーマッサージ、
5～6か月…腹ばいあそび

日々の暮らしのちょっとした隙間時間にふれあい遊びを取り入れてみましょう!



【常設健康相談のご案内】

お子さまの身長・体重の測定や子育て相談等を保健師・栄養士が行っています。お気軽にお越しください。



【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 <small>取扱医療機関でも受診できます</small>	・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	5月23日(土) 9:30～11:00 6月19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、受診券・個人票・マイナ保険証または資格確認書をお持ちください。
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。)	4月28日(火)・5月22日(金) 10:00～11:00	無料	胸部エックス線検査
大腸がん検診** <small>要申込 取扱医療機関でも受診できます</small>	40歳以上の方	5月23日(土) 9:30～10:30 6月19日(金) 13:30～14:30	300円	免疫便潜血検査(2日法)
肺がん検診** <small>要予約 取扱医療機関でも受診できます</small>	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)** <small>要予約 取扱医療機関でも受診できます</small>	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)** <small>要予約</small>	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。
離乳食教室 <small>要予約</small>	乳児とその保護者(保護者のみの参加も可能)	4月16日(木) 10:00～11:30 5月21日(木) 13:30～15:00	無料	超音波でかかとの骨の骨量を測定
歯科健康相談	大阪市民の方	6月19日(金) 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



離乳食教室



プレパ/プレマレッスン

種類	対象	日時	費用	内容等
プレパ/プレマレッスン(妊婦教室) <small>要予約</small>	おおむね妊娠5～8か月の妊婦とその家族	5月11日(月) 13:30～15:30 6月7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 <small>要予約</small>	乳幼児	4月20日(月)・5月18日(月) 10:00～11:00	無料	・発達、発達の医師等による相談
精神保健福祉相談 <small>要予約</small>	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	4月2日(木)・4月20日(月)・4月22日(水) 5月7日(木)・5月18日(月)・5月27日(水) ※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	4月15日(水)・5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 <small>要予約</small>	統合失調症と診断された方の家族	4月8日(水)・5月13日(水) 14:00～16:00	無料	・家族交流会
ひまわり会 <small>要予約</small>	統合失調症等の精神に障がいのある方	4月15日(水)・5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 <small>就業支援・離婚前相談等も含む 要電話予約</small>	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」 <small>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</small>	4月20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
行政相談	4月10日(金)13:00～15:00 (抽選13:00から・受付14:00まで)	区役所5階 503会議室	問合せ 地域協働 4階40番 ☎06-4394-9743
専門相談員による人権相談 <small>要申込</small>	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) <small>要電話予約</small>	4月1・8・15・22日(水) 5月13・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 <small>要予約</small>	5月21日(木) 18:30～20:30 <small>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)</small>	北区民センター	予約受付 WEBのみ 4月10日(金) 12:00～5月20日(水) 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 <small>要電話予約</small>	5月24日(日) 13:00～17:00	中央区役所 住之江区役所	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 5月15日(金)12:00～24日(日)10:00 問合せ 大阪市総合コールセンター ☎06-4301-7285 FAX 06-6373-3302
ごみ分別相談およびフードドライブ	毎月第2月曜日 4月13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