

忙しさや人間関係の中で、知らず知らずのうちにストレスは蓄積します。

わけもなくイライラする、こころが疲れたときは、自分をいたわる時間も大切にしましょう。



①今の気持ちを紙に書いてみる。

②腹式呼吸をくりかえす

③「なりたい自分」に目を向ける

④音楽を聞いたり、歌を歌う

⑤失敗したら笑ってみる

⑥体を動かす

セルフケアの一例



また、つらさが長く続く場合は無理をせず専門機関に相談することも大切です。こころの不調は誰にでも起こりうるものです。

眠れない、不安等つらい症状が続く場合は「こころの病気」の始まりの可能性もあります。受診した方がいいか悩む時は保健福祉センターにご相談ください。



【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 <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	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証をお持ちください。
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。)	6月8日(月) 10:00～11:00 7月24日(金) 10:00～11:00	無料	胸部エックス線検査
大腸がん検診** <small>取扱医療機関でも受診できます</small>	40歳以上の方	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>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>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)	6月19日(金) 13:30～14:30 7月8日(水) 18:30～19:30	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)**	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	乳児とその保護者 (保護者のみの参加も可能)	6月18日(木) 10:00～11:30 7月16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 7月8日(水) 18:30～19:30	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



種類	対象	日時	費用	内容等
プレバパ・プレママ レッスン(妊婦教室)	おおむね妊娠5～8か月の妊婦とその家族	6月7日(日) 10:00～12:00 7月6日(月) 13:30～15:30	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
発達相談	乳幼児	6月15日(月)・7月13日(月) 10:00～11:00	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。
精神保健福祉相談	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	6月4日(木)・6月15日(月)・6月24日(水) 7月2日(木)・7月9日(木)・7月22日(水) ※各回で時間が異なります。	無料	・発育、発達の医師等による相談
酒害教室	お酒の問題についてお困りの方やその家族等	6月17日(水)・7月15日(水) 10:00～12:00	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。
家族教室	統合失調症と診断された方の家族	6月10日(水) 14:30～16:30 7月8日(水) 14:00～16:00	無料	・支援者の方もご参加ください。
ひまわり会	統合失調症等の精神に障がいのある方	6月17日(水)・7月15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</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
行政相談	6月12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
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。	6月15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
「ひふみ号」による 花と緑の講習会	6月17日(水) 14:00～15:30 荒天時中止 「毛糸玉の作り方」の講習会と、「花と緑の相談」を行います。 ※「花と緑の相談」は、講習会終了後に実施。	泉尾浜公園	問合せ 八幡屋公園事務所 ☎06-6571-0552
人権擁護委員による特設人権相談	6月19日(金) 13:30～16:00	港区役所・東淀川区役所 旭区役所・阿倍野区役所	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	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)	6月3・10・17・24日(水) 7月1・8・15・22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	7月24日(金) 18:30～20:30	中央区民センター	予約受付 WEBのみ 6月10日(水) 12:00～7月23日(木) 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	6月28日(日) 13:00～17:00	浪速区役所 東淀川区役所	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 6月19日(金) 12:00～28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
離婚・養育費に関する 専門相談/先着4名	6月11日(木) 14:00～17:00 大阪市弁護士会所属の弁護士が、法的な知識を要する問題の相談に応じます。※相談時間は45分以内	区役所3階	対象 市内在住の未成年の子どもがいる父母 予約受付 6月4日(木) 9:00～ 問合せ 子育て支援 3階33番 ☎06-4394-9914