

健康コラム

熱中症にご注意ください！

屋内では・・・

●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

屋内でも屋外でも・・・

●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

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

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下するので、注意が必要です。

また、赤ちゃんや子どもは体温調節機能が未発達なので気を配る必要があります。

【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	8月2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、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。）	7月24日(金) 10:00～11:00 8月26日(水) 10:00～11:00	無料	胸部エックス線検査
大腸がん検診※★	取扱医療機関でも受診できます 要予約	40歳以上の方		300円	免疫便潜血検査(2日法)
肺がん検診※★	取扱医療機関でも受診できます 要予約	40歳以上の方	8月2日(日) 9:30～10:30	無料	胸部エックス線検査
				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
乳がん検診(マンモグラフィ検査)※★	取扱医療機関でも受診できます 要予約	40歳以上の女性(受診は2年に1回)		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	7月8日(水) 18:30～19:30 8月2日(日) 9:30～10:30	無料	超音波でかかとの骨の骨量を測定
離乳食教室	要予約	乳児とその保護者 (保護者のみの参加も可能)	7月16日(木) 13:30～15:00	無料	離乳食のお話、調理実演、育児等の情報交換
歯科健康相談		大阪市民の方	7月8日(水) 18:30～19:30	無料	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す。

★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	おおむね妊娠5～8か月の妊婦とその家族	7月6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13日(月)・8月17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2日(木)・7月9日(木)・7月22日(水) 8月6日(木)・8月17日(月)・8月26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	7月15日(水)・8月19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	統合失調症と診断された方の家族	7月8日(水) 14:00～16:00 8月12日(水) 14:00～16:00	無料	・家族交流会
ひまわり会	要予約	統合失調症等の精神に障がいのある方	7月15日(水)・8月19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
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
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。 予約不要	7月27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
人権擁護委員による特設人権相談		7月17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 予 約	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1・8・15・22日(水) 8月5・19・26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16組	要電話予約	7月26日(日) 13:00～17:00	北区役所	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17日(金) 12:00～26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
不動産に関する無料相談／定員6名(先着順)	要電話予約	7月21日(火) 13:00～16:00	さわやか広場(区役所2階)	予約受付 7月7日(火) 9:00～ 問 合 せ 庶務 5階50番 ☎06-4394-9683