

記号の見方：問問合せ



障がい者相談会

天王寺区地域自立支援協議会
(障がい者支援事業所の職員・区役
所職員)が、個別に相談に応じます。
日時／6月15日(水)(受付13時～14時)
場所／区役所5階 502会議室
対象／障がいのある方やそのご家族
費用／無料
申込／電話・アクセス
※ファックスの場合、氏名、生年月日を明記。
(事前予約の方を優先しますが当日の受
付も可能です。)

問 保健福祉課(福祉サービス)
☎6774-9857
FAX 6772-4906

多胎児のこころ

天王寺区内に住む双子・三つ子
のお子さんとその保護者、多胎妊娠
中の妊婦さん、みんなで集まって交
流しませんか？ 出産・育児におい
て、多胎児だからこそ感じる喜びや
悩み・不安など、口ごもる抱いている
思いを、お話しできる場です。この
場をきっかけにして、地域で多胎児
のお友達を作りましょう。

日時／7月4日(月)

14時～15時

(受付13時50分～14時)

場所／保健福祉センター分館

(上野4-3-2)

対象／区内在住の多胎児(乳幼児)

と保護者、多胎妊娠中の

妊婦

費用／無料

定員／10組程度

申込／要(事前申込制)



問 保健福祉課(地域保健活動)
☎6774-9968

BCG接種のお知らせ(保健福祉センター分館実施分)

対象者	標準的な接種期間	費用	日時
生後12ヶ月未満 (1歳の誕生日の前日まで)	生後5～8ヶ月	●無料 ※母子健康手帳と予防接種手帳を お持ちください。	6月22日(水) 13:30～14:15

※委託医療機関でもBCG接種を受けることができます。

各種検(健)診のお知らせ(保健福祉センター分館実施分)

※対象者の年齢は令和5年3月31日までに対象年齢の誕生日を迎える方(結核検診以外)
予…要予約(申込先着順)

検(健)診名	対象者	内容・費用	日時
大腸がん検診予	40歳以上の方	●免疫便潜血検査…300円	6月27日(月) 9:30～10:30
肺がん検診予		●胸部エックス線検査…無料 ●かく痰検査(対象者限定)…400円	
乳がん検診予	40歳以上の女性 (2年度に1回)	●マンモグラフィ検査…1,500円	8月18日(木) 9月17日(土) 9:30～10:30
骨粗しょう症検診予	18歳以上の方	● ^{かかと} 踵の骨の超音波測定…無料	
歯科健康相談	どなたでも	●歯科医師による相談…無料	
特定健診	40歳以上で大阪市 国民健康保険に 加入の方	●身体計測、尿検査、 血圧測定、血液検査等…無料	6月27日(月) 8月18日(木) 9月17日(土) 9:30～11:00
後期高齢者 医療健康診査	後期高齢者医療 被保険者証をお持ちの方		
結核健診	15歳以上の方	●胸部エックス線検査…無料	6月6日(月) 7月4日(月) 8月2日(火) 10:00～11:00

※がん検診、特定健診は区内の取扱医療機関でも受診できます。直接予約、お申し込みください。
※令和3年4月から胃がん検診の集団検診は廃止のため、取扱医療機関での個別検診となります。
※分館にはエレベーターがありませんのでご注意ください。

問 保健福祉課(健康推進) ☎6774-9882

こころの悩みがある方・精神障がいがある方のための相談・教室

区役所では、こころの悩みがある方や、精神障がいがある方のための相談・教室を毎月行っ
ています。 予…要予約

相談・教室名	対象者	内容	日時
精神保健福祉相談予	こころの悩み・病気等を 相談したい方・ご家族	精神科医による相談	6月15日(水)14:00から 7月5日(火) 9:30から ※各3組、1組45分間
		精神保健福祉相談員・ 保健師による相談	随時
地域生活向上教室	統合失調症等 精神障がいがある方 (事前相談要)	生活リズム確立や、 社会復帰の準備のための グループワークなど	月1回
家族教室	統合失調症等精神障害が ある方のご家族 (事前相談要)	医師・心理士による 病気の理解のための講義、 家族同士の交流など	月1回

※教室開催日や申込方法など詳しくはお問い合わせください。

問 保健福祉課(地域保健活動) ☎6774-9968

第35回



ストレスと
上手に
付き合おう！

長引く新型コロナウイルス感
染症の感染拡大による影響や、
環境の変化、その他様々なスト
レスでつらくなっているませんか？
適度なストレスは、集中力や
記憶力のアップ意欲の向上につ
ながりますが、ストレス状態が
長く続くと、気持ち、体、考え
方、行動に変化が起こり病気に

なることもあります。それを防
ぐためには、自分のストレスサ
インに早めに気づき、対処して
いくことが大切です。

ストレスサイン



- 「気持ちの変化」
涙もろくなる
イライラする
- 気分が浮き沈みが激しい
- 他人に対して怒りっぽくなる
- 不安や緊張が高い
- 誰とも話す気にならない
- 「体の変化」
疲れやすい
頭痛、肩こり
体重が増える・減る

●寝つきが悪い夜中に目が覚める

「考え方の変化」

- 考えがまとまらない
- 同じことをくり返し考える
- 皮肉・悲観的な考え方になる

「行動の変化」

- ミスが増える
- 攻撃的になる
- 服装にかまわなくなる
- たばこ、お酒の量が増える



ストレス対処法

- スポーツをする・見る
- 散歩をする
- ゆっくりお風呂にはいる
- ストレッチ・体操をする
- 好きな音楽を聴く

●深呼吸をする など

自分なりの対処法のレパート
リーをたくさん用意しておくこ
とがストレスと上手に付き合う
コツです。

また、誰かに話すことで、状況
や考えが整理され解決につな
がることもあります。まわりに話
せる人がいない場合は一人で抱
え込まずご相談ください。

※左記、精神保健福祉相談を
ご参照ください。

問 保健福祉課(地域保健活動)
☎6774-9968
こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556
平日 10時～17時
(祝日・年末年始を除く)

広告募集中

詳しくは、天王寺区ホームページをご覧ください。
<https://www.city.osaka.lg.jp/tennoji/>