

記号の見方：問問合せ



うつ病の家族教室

家族の方が、うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ病気をもち家族の方と語り合ってみませんか。

日時／①11月16日(水)、②11月30日(水)

14時～16時(全2回)

場所／大阪市こころの健康センター

(都島区中野町5-15-21
都島センタービル3階)

対象／市内在住で、うつ病と診断

されている方のご家族

費用／無料

定員／20名(先着順)

申込／電話

問 保健福祉課(地域保健活動)

☎6774-9968

健康づくりももてん講座
参加者大募集！

家族や友人といきいきとした毎日を過ごせるように、生活習慣病や認知症、介護予防について学びませんか？「自宅で行える方法」も紹介します！

日時／〈全5回〉10時～12時

①10月31日(月)、②11月11日(金)
③11月14日(月)、④11月18日(金)
⑤11月21日(月)

場所／区役所3階 講堂

対象／区内在住の40歳以上の方

(本講座を修了されたことが無い方)

費用／無料

定員／15名程度(先着順)

申込／10月3日(月)～

電話または窓口

締切／10月14日(金)まで

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。	10月26日(水)、11月30日(水)、 12月14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	10月29日(土) 12月19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		●マンモグラフィ検査…1,500円	
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	10月29日(土) 13:30～14:30 11月22日(火) 18:30～19:30 令和5年1月12日(水) 9:30～10:30
歯科健康相談	どなたでも	●歯科医師による相談…無料	10月29日(土) 令和5年1月12日(水) 9:30～10:30
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	10月29日(土)、12月19日(月) 令和5年1月12日(水) 令和5年2月19日(日) 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	10月3日(月) 11月7日(月) 12月5日(月) 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、下記の相談・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	こころの悩み・病気を相談したい方・ご家族	精神科医による相談 予	10月4日(火) 9:30～ 10月19日(水) 14:00～ 11月8日(火) 9:30～ ※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がいがある方のご家族(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

※精神科医による相談は、予約時に概要をお聞きます。
※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

多胎児のこころ

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、日ごろ抱いている思いを、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。(要予約)

日時／11月7日(月)

10時30分～11時30分

場所／区役所3階 講堂

対象／区内在住の多胎児(乳幼児とその保護者、多胎妊娠中の妊婦)

費用／無料

定員／10組程度

申込／電話または窓口

問 保健福祉課(地域保健活動)

☎6774-9968



元気な百歳をめざして、いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操を始めてみませんか？

50歳を過ぎて筋力トレーニングを行っていないと、毎年ペットボトル約1本分(454グラム)の筋肉が減り、80歳までに筋肉は半分になってしまいます。

大阪市では運動機能向上・筋力向上に効果がある「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」を取り入れ、住民の方が主体となった介護予防、健康づくりにな

取り組んでいます。

「いきいき百歳体操とは」

手首足首におもりをつけ、DVDを観ながらゆつくりと手足を動かす筋力づくり運動です。特に足腰の筋力を強化し、転倒による骨折や寝たきりになることを防ぎます。1回30分、週2回行うのが効果的です。

「かみかみ百歳体操とは」

イスに座ってお口周りや舌を動かす運動です。食べる力や飲み込む力がつき、食べこぼしが減り、むせにくくなるだけでなく、表情が柔らかくなり、しわの防止にも繋がります。週1回以上の体操が効果的です。道具を使わず、簡単な体操なので思い立つ

たときに行うことができます。

体操は筋力・体力の向上だけでなく気持ち明るくなるという、身体にも心にもいい効果があります。「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」は老人福祉センターや地域の会館などで定期的に実施されています。体操への参加をきっかけに友人を作ることもできます。ぜひ一度参加してみてください。



大阪市HP

問 保健福祉課(地域保健活動)

☎6774-9968

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/>