

おトクな健康アプリ 「アスマイル」をご利用ください!

「おおさか健活マイレージアスマイル」は、府民の健康づくりをサポートするアプリです。



★「朝食を食べる」「歩く」「歯を磨く」「健診を受ける」などの毎日の健康活動でポイントが貯まり、貯まったポイントで飲み物や電子マネー等が当たる抽選に参加できます。

★40歳以上の大阪市国民健康保険加入者の方は「特定健診」「1日人間ドック」「健康づくり支援事業」を受診すると、初回3,000円相当分の電子マネー等と交換できるポイントがもらえます。

「おおさかアスマイル」をご覧ください。



問合せ おおさか健活マイレージアスマイル事務局
☎6131-5804 FAX 6452-5266
※受付時間9時～17時
(年末年始を除く)

11月は「乳幼児突然死症候群(SIDS)」の 対策強化月間です

～睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう～

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは

⚠ 何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因の分からない病気です。主に睡眠中に起こります。

⚠ 平成30年には全国で60名の乳幼児がSIDSで亡くなり、乳児期の死亡原因の第4位です。

SIDSのリスクを減らす3つのポイント

①1歳になるまでは、あおむけに寝かせましょう

SIDSは、うつぶせ、あおむけのどちらでも発症しますが、寝かせる時(眠り始める時)にうつぶせに寝かせたときの方が発症率が高いということが研究者の調査から分かっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

②できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いということが研究者の調査から分かっています。できるだけ母乳育児にトライしましょう。

③たばこをやめましょう

受動喫煙はSIDS発症の大きな危険因子です。妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にも明らかによくない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。これは身近な人の理解も大切ですので、日頃からご家族や周囲の喫煙者に協力をお願いしましょう。

問合せ 保健福祉課(保健活動)1階⑪番 ☎6915-9968



区役所実施の各種健診・検査・予防接種のお知らせ

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番 ☎6915-9882



	内容	料金	実施日・受付時間	対象(大阪市民)
予約不要	特定健診	無料	11月7日(土)・令和3年1月11日(月・祝) 9時30分～11時	大阪市国民健康保険に加入の方 または 後期高齢者医療制度に加入の方
	歯科健康相談	無料	12月23日(水)・令和3年1月20日(水) 9時30分～11時	市民の方
	結核健診 (エックス線)	無料	11月5日(木)・12月10日(木) 10時～11時	15歳以上の方
	BCG予防接種	無料	11月25日(水)・12月16日(水) 13時30分～15時 ※13時より番号札をお渡しします。	(標準的な接種期間) 生後5～8か月未満の方 (1歳の誕生日の前日まで接種可) 持物 母子健康手帳・ 予防接種手帳

夢・未来創造事業

さまざまな分野で活躍されている企業や団体のご協力を得て小学校で「出前授業」を実施しています。

鶴見緑地公園東側に位置するUNEP IETC(国連環境計画・国際環境技術センター)は、1992年に設立され、環境にやさしい廃棄物管理を促進する世界的拠点として活躍しています。鶴見区の小学校に毎年訪問する出前授業では、6年生3学期において国際連合(UN)を学ぶための授業の一環としてUN、UNEPとUNEP IETCを紹介しています。近年では、特に世界的に注目されているSDGs(持続可能な開発目標)を身近な取り組みとしてお話ししています。UNEP国際環境技術センターの詳細な内容はQRコードからご覧いただけます。

問合せ 総務課(教育)4階④番 ☎6915-9734



YouTube



Twitter



instagram



VOL.7
UNEP
(ユネップ)

生涯学習ルーム (各校区の生涯学習ルームを紹介します!)

第8回 茨田西小学校『絵手紙』

「ヘタでいい、ヘタがいい」を合言葉にハガキ1枚に自分の思いを絵手紙にし、たくさんの人との出会い、また新しい絆を大切にしています。短い文章に感動、喜び、優しさ、勇気などを感じとることのできる身近で手軽にできる講座です。講師の先生はとてもユニークで、楽しく活動しています。絵手紙に興味のある方は、一度覗いてみませんか?

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止しており、再開時期は未定です。新規の参加者の募集も中止しています。

問合せ 総務課(教育)4階④番 ☎6915-9734

