

広報あべのに掲載された健康づくりにかかる啓発記事一覧（抜粋）

PART 39 あべのウォーク

～春の訪れを感じる「天王寺七坂」めぐり～

3/2日

ペット不可

第1部 整形外科医からの講演会
開始10:15～(受付9:30～10:00)
講師 阿倍野区医師会理事 重橋 孝医師

第2部 ウォーキング
開始11:15～(第2部からの参加受付11:00～11:15)
●ショートコース(約4.5km)
区役所～河底池周辺(昼食)～遠坂～天神坂～清水坂～愛染坂～愛染堂
●ロングコース(約6.5km)
区役所～てんしん(昼食)～天王寺七坂のすべて～四天王寺
※どちらのコースもみなさんで一緒に歩くと体歩行です。

天王寺七坂とは?
天王寺区の西部上町台地の斜面にある7つの坂の総称

- 真書坂(しんごんざか)
- 蓮聖寺坂(れんじょうじざか)
- 口鳩坂(くちまわざか)
- 愛染坂(あいぜんざか)
- 清水坂(しみずざか)
- 天神坂(てんじんざか)
- 遠坂(とんざか)

お弁当・タオル・飲み物・あべのウォーク登録カード(お持ちの方あり)
※持ちやすい服装でお越しください。
※当日7:00時点で、雨に開催が発表されている場合は中止です。

共催 医師と歩くハートの会

会場 区役所2階 大会議室(集合)
対象 区内在住の方
費用 無料(ただし、ハートの会員は参加費500円)
持ち物 お弁当・タオル・飲み物・あべのウォーク登録カード(お持ちの方あり)
※持ちやすい服装でお越しください。
※当日7:00時点で、雨に開催が発表されている場合は中止です。

共催 医師と歩くハートの会

会場 区役所(保健活動) 1階3番 ☎ 6622-9968 ☎ 6629-1349

令和7年2月号 あべのウォーク

令和6年度 あべの・ちよこつとウォーキング

申込不要 無料 雨天決行

老人クラブが中心となって開催する2～3kmのコースのウォーキングです。どなたでもお気軽にご参加ください。

| 日程 | 集合時間 | 集合場所 |
|----------|------|----------|
| 9/7(土) | 9:30 | 長池公園(北端) |
| 10/19(土) | | 北畠公園 |

☎ 区老人クラブ連合会 ☎ 6623-8052
☎ 区役所(保健活動) 1階3番 ☎ 6622-9968 ☎ 6629-1349

飲み物、あべのウォーク登録カード(お持ちの方)

令和6年9月号 あべの・ちよこつとウォーキング

あべの健幸★アップ講座

～健康づくりサポーター大募集～

健康のために新しいことを始めたい方必見!健康づくりについて学んで、健康づくりリーダーをめざしませんか?

内容/認知症予防、効果的なウォーキング、生活習慣病予防、お口の健康に関する講義および実践

日 ①9/11(水)②9/20(金)③9/27(金)④10/9(水)⑤10/25(金)
(変更の場合あり)13:30～15:30

対象 区内在住で全5回受講可能で、終了後は健康づくりサポーターとしてご協力いただける方

定員 区役所 15名(先着順) 申込または直接 問 ☎ 9/10(火)

問 区役所(保健活動) 1階3番 ☎ 6622-9968 ☎ 6629-1349

令和6年8月号 あべの健幸★アップ講座

第38回 アベノ健康展

～健康な未来をつなごう～

予約不要 無料

医師や歯科医師・薬剤師・保健師などによる健康相談、
骨量検査のコーナーなど!ポッチャ体験もできます。

日 10/5(土)14:00～16:00
場 区役所 1階ロビー・会議室・2階大会議室など
問 区役所(地域保健) 1階4番 ☎ 6622-9882 ☎ 6629-1349

詳しくはこちら

令和6年9月号 アベノ健康展

地域で「いきいき百歳体操」をしてみませんか?

いきいき百歳体操は筋力やバランス能力をつけて身体を動かしやすいするための体操で、手首や足首に「おもり」をつけて行います。「おもり」の重さは調整できるので、自分の体力に合わせて体操できます。また、DVDを用いながら楽しく体操しています。区内では現在21か所で行っており、参加者にはいきいき百歳体操ノートもお渡ししています。継続して体操に取り組んで元気な百歳をめざしましょう!新しく地域でいきいき百歳体操のグループを立ち上げたい方もサポートします!

いきいき百歳体操ノート 体操に使用するおもりと、いきいき百歳体操DVD

問 区役所(保健活動) 1階3番 ☎ 6622-9968 ☎ 6629-1349

令和6年11月号 百歳体操

受けよう!がん検診・特定健診

特賞は5-8面!

がん検診・特定健診

がん検診・特定健診

がん検診・特定健診

広報あべの3月号がん検診・特定健診

令和7年度 がん検診・特定健診を受けましょう!!

大阪市各種がん検診等・特定健診のご案内

「は、みんなでつなごうから健康を守りましょう」

元気で、がん検診・特定健診を受けよう!

どこで、がん検診・特定健診を受けるの?

どうやって受けるの?

しつこ、大規模がん検診、めっちゃお祝い!

1,600円 3,700円

問 ☎ 6622-9968 ☎ 6629-1349

令和7年度 大阪市各種がん検診等のご案内

大阪府に健康保険のある方には、がん検診や特定健診(以下併称)で、また健康診断(健康診断)で検診を受けることができます。

| 検診項目 | 対象年齢 | 実施期間 | 実施場所 |
|--------|-------|------------|------|
| 胃がん検診 | 50歳以上 | 9/10～10/10 | 区役所 |
| 大腸がん検診 | 50歳以上 | 9/10～10/10 | 区役所 |
| 子宮がん検診 | 20歳以上 | 9/10～10/10 | 区役所 |
| 乳がん検診 | 40歳以上 | 9/10～10/10 | 区役所 |
| 特定健診 | 40歳以上 | 9/10～10/10 | 区役所 |

がん検診・特定健診等 検診実施スケジュール(阿倍野区実施分)

次の方は各種がん検診の受診が不要です

検診費用

問 ☎ 6622-9968 ☎ 6629-1349

6月は食育月間！
令和7年度の大阪市食育テーマは「野菜を食べよう」です

「やさしいチェック」/ あなたはいくつ当てはまる？

- 外食が多い
- 朝食を食べない または食べないことが多い
- めん類や丼物だけの食事をすすませることが多い
- 腸をこを感傷していない
- 早食いの傾向があり食事時間が短い
- 最近体重が増加済み
- 便通が滞りやすい
- 血圧・血糖値が高め

1つでもチェックがある方は **野菜足らんかも...**

1日の野菜の目標量 ほどのくらい？

健康づくりと生活習慣病予防のために、1日350g以上 食べましょう
緑黄色野菜120g + その他の野菜230g = 350g

大阪市民は、目標に対して100gの野菜が不足しています！

野菜を食べるとどんないいことがあるの？

野菜ジュースではなく

- 野菜を食して食べることで効果
 - 食事全体の摂取エネルギーが減る → 肥満予防になる
 - 噛む回数が増える → 食事時間が延び、肥満予防になる
 - 脳の活性化・脳の健康につながる
- 野菜に含まれるおなじみの栄養素とその効果
 - ビタミンC: 免疫力を高める、がん・動脈硬化の予防
 - 食物繊維: 脂質異常症予防、糖尿病予防、肥満予防、便秘予防
 - カロチノイド: がん・動脈硬化の予防
 - カリウム: 高血圧予防

「めんどくさい」を解消するヒント！

- 料理をつくるとき
 - 下ごしらえの簡単な野菜(もやし、ミニトマトなど)、冷凍野菜、カット野菜、缶詰も活用しましょう
 - 野菜のちよいと足しをしましょう
 - いろいろな調理法を知りましょう
- 食事を外で食べるとき、外で買って持ち帰るとき
 - 単品よりも、できるだけ定食を選びましょう
 - 単品の場合は野菜料理のサイドメニューを追加しましょう
 - 野菜をたくさん食べられるお店を探しましょう

お知らせ
8/8(金)に「あべの食育フェス.11」を開催します！今年も楽しいゲームや食育クイズなど内容盛りだくさん！詳細は菜月の広報あべのをチェック！ご参加お待ちしております！

区役所(地域保健) 1階4番 ☎6622-9882 ☎6629-1349

令和7年6月号 食育月間

1日の元気は朝食から！朝ごはんを食べよう！

朝ごはんの役割

- 1.活動力アップ！ 2.からだの目覚め！ 3.集中力アップ！
- 4.体調や生活リズムを！ 5.肥満予防！

朝食を無理なく食べるために

Step1 □当たりがよく簡単に食べられるもの→牛乳や果物、野菜ジュースなど
Step2 手軽に用意ができるもの→おにぎりや目玉焼き
Step3 時間がある日→食品数を増やしてバランスのよい朝食を！

区役所(地域保健) 1階4番 ☎6622-9882 ☎6629-1349

令和6年9月号 朝ご飯を食べよう！

食育の推進リーダーになりませんか？
～健康講座保健栄養コースのご案内～

食生活を通じた健康づくり活動を広めることを目的としたボランティアの養成講座です。一緒に地域の食育・健康づくりの推進に取り組みませんか？
内容/健康に過ごすための食生活(調理実習を含む)、生活習慣病予防のための食生活、健康づくりのための運動など

全9回 ①9/18(29/25)②10/2③10/9④10/16
⑤10/23⑥10/30⑦11/6⑧11/13(水)
⑨⑩以外9:30～12:00 ⑪⑫13:30～16:00

区役所 会議室1・2ほか
区内在住で6回以上受講可能で、修了後は地域で健康づくりのボランティアとして活躍いただける方20名(先着順)
8/2(金)から行方、電話または直接聞へ。
9/4(水)

昨年参加した方の声
「9回の講座は楽しく過ごせた」
「食の深い知識が得られてよかった」

区役所(地域保健) 1階4番 ☎6622-9882 ☎6629-1349

令和6年8月号 健康講座保健栄養コース

シニアカフェ 大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

シニア世代の食事のポイントなどを楽しく調理しながら学びましょう！
内容/講話と調理実習 共催/区食生活改善推進員協議会

9/12(木) 10:00～12:00 区役所 別館2階 多目的室
区内在住で65歳以上の方 18名(先着順) ¥1人600円(実習材料費)
8/2(金)から行方、電話または直接聞へ。 8/23(金)

区役所(地域保健) 1階4番 ☎6622-9882 ☎6629-1349

生涯骨太クッキング 要申込

骨粗しょう症予防について料理を通して楽しく学びましょう！

11/8(金) 10:00～12:00 区役所 別館2階多目的室
区内在住の方 18名(先着順) ¥1人600円(実習材料費)
筆記用具・エプロン・手ふき・三角巾(大きめのハンカチ可)・マスク
共催/区食生活改善推進員協議会
10/4(金)～25(金)に聞行方、または直接聞へ

区役所(地域保健) 1階4番 ☎6622-9882 ☎6629-1349

プレパママクッキング 要申込

妊婦さんに大切な栄養素のとり方など、調理を通して学びましょう！パートナーさんの参加も可能です。

11/22(金) 10:00～12:00
区内在住の妊婦(産後)以降の妊婦さんとそのパートナー 18名(先着順) ¥1人600円(実習材料費)
11/6(水)～15(金)から

キッズクッキング 要申込

未就学児が対象の料理教室です。親子で楽しくおいしいクッキング！

12/4(水) 14:30～16:30
区内在住の未就学児(3歳～) 18名(申込多数抽選) ¥1人400円(実習材料費)
11/6(水)～20(水)から 抽選結果は11/22(金)メールにて

区役所 別館2階多目的室
筆記用具・エプロン・手ふき・三角巾(大きめのハンカチ可)・マスク
共催/区食生活改善推進員協議会
区役所(地域保健) 1階4番 ☎6622-9882 ☎6629-1349

男性料理教室 要申込

簡単でおいしい料理や積極的に摂取したい栄養素などを、調理を通して男性だけで学びましょう！
共催/区食生活改善推進員協議会

2/22(土) 10:00～12:00 区役所別館 2階 多目的室
区内在住の男性 18名(先着順) ¥1人600円(実習材料費)
筆記用具・エプロン・手ふき・三角巾(大きめのハンカチ可)・マスク
2/6(木)から行方、電話または直接聞へ 2/17(月)

区役所(地域保健) 1階4番 ☎6622-9882 ☎6629-1349

おやこの食育教室 要申込

おやこで楽しく料理をしながら食について学びましょう！

7/30(水) 10:00～12:00 区役所 別館2階 多目的室
講話と調理実習 区内在住の小学生とその保護者(託児なし) 9組18名(申込多数抽選) 1組700円(実習材料費)
筆記用具・エプロン・手ふき・三角巾(大きめのハンカチ可)・マスク
メニュー:ご飯、具だくさんヨーグル、チンゲン菜のスープ、人形しりしり、フルーツヨーグルト
7/4(金)から行方、電話または直接聞へ 7/16(水)
抽選結果発表日 7/22(水)メールにて

子ども料理教室 要申込

子どもだけで楽しくおいしいクッキング！

8/5(水) 10:00～12:00 区役所 別館2階 多目的室
講話と調理実習 区内在住の小学生(お子さんのみの参加です) 18名(申込多数抽選) 1人400円(実習材料費)
筆記用具・エプロン・手ふき・三角巾(大きめのハンカチ可)・マスク
メニュー:ご飯、カレーマカロングラタン、ミックスビーンズのスープ、ミルクぐずもち
7/4(金)から行方、電話または直接聞へ 7/16(水)
抽選結果発表日 7/22(水)メールにて

区役所(地域保健) 1階4番 ☎6622-9882 ☎6629-1349

各種食育講座：シニアカフェ（令和6年8月号）、生涯骨太クッキング（令和6年10月号）、プレパママクッキング・キッズクッキング（令和6年11月号）、男性料理教室（令和7年2月号）、おやこの食育教室・子ども料理教室（令和7年7月号）