

印刷物仕様書

品名	地域健康情報発信事業(壮年)用リーフレット
数量	2,000枚 100枚毎に紙を混入する
納期	令和7年9月5日(金)
納入場所	大阪府中央区役所保健福祉課(地域保健活動グループ)
印刷区分	オフセット
紙質	コート紙・110kg
刷色	両面カラー
印刷要領	両面
寸法	A3 2つ折り
校正	2回
備考	1. 印刷見本は別紙のとおり。
	2. 印刷内容はデータ、色等、修正・追加あり。背景等のデザイン含む。
	3. 本格印刷前に、見本を主管担当に提出し了解を得ること。
	4. 納入の際は、大阪府グリーン配送実施要綱に定めるグリーン配送適合車を使用すること。
	5. 職員等の公正な職務の執行の確保に関する条例を遵守すること。
	6. 大阪府暴力団等排除措置要綱を遵守すること。
	7. 受注者は、業務等の全部を一括して、又は仕様書等において指定した主たる部分を第三者に委任し、又は請け負わせてはならない。
	8. 本仕様書に疑義がある場合は、必ず主管担当へ問い合わせること。

大阪府中央区役所保健福祉課(地域保健活動) TEL06-6267-9968 (担当:進藤)

どうせ歩くなら効果的に！

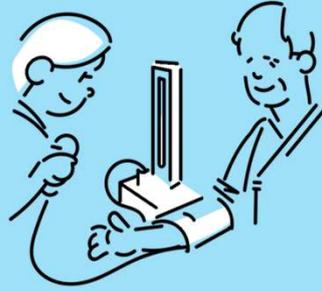


身体を動かすことで起こるいいこと

※有酸素運動以上の運動による効果



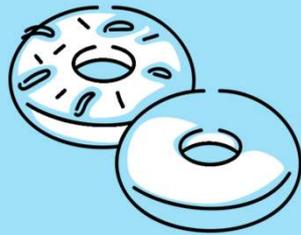
体重が減少する



高血圧症を予防する



脂質異常症を改善する



2型糖尿病を予防する



骨粗鬆症を予防する



うつ病を予防する

健康が気になったら健診も



ウォーク&ヒストリー

生活習慣の改善に向け、運動のきっかけ作りを目的に区内の史跡を巡るイベントを開催しています。詳しくはお問い合わせください。

アスマイル

健康をサポートするアプリ。身体を動かしてポイントを貯めよう。

おおさか健活マイレージ



発行元・お問い合わせ

大阪府中央区保健福祉センター 地域保健活動

大阪府中央区久太郎町1丁目2-27 ☎06-6267-9968

中央区の街並みを楽しみながら今日からはじめるやさしい身体づくり

～おすすめ散策マップ～



ガイドブックには載っていない、昔から中央区に住んでいる人だからこそ知る情報が盛りだくさん。マップはスマートフォンで二次元コードからご覧下さい。紙のマップは中央区役所①窓口にて配布しています。

①黒門市場・高津宮・空堀周辺



空堀商店街や黒門市場は、屋根もあるので天候は問いません。高津宮の階段はいい運動になります。

②神農さん・生魂さん周辺



ビジネス街にあるので平日は人が多いですが、休日は人も少なく平坦な道で歩きやすいです。

⑦北船場周辺



国の重要文化財が多いので歴史好きの方にお勧めです。

⑧中船場・南船場周辺



ビジネス街や問屋街、観光地などたくさんの顔を持った場所。ショッピングを楽しみながら歩けます。

③西横堀川周辺



北側は、ビジネス街、南側は、歓楽街と数メートル歩くだけで違った景色を楽しめます。

④森之宮・玉造周辺



大阪城公園や玉造稲荷神社など歴史ある街並みを楽しみながら歩くことができます。

⑨御津・島之内・心斎橋周辺



多彩な文化に触れられる魅力ある街並みを楽しめます。

⑩千日前・難波・道頓堀周辺



食と芸能の街 人気の観光地を歩いて楽しく健康になりましょう。

⑤北大江・中大江周辺



オフィスやマンションが立ち並び緩やかな坂道を楽しみながら歩けます。

⑥南大江周辺

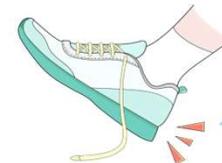


難波宮跡公園を横目に大阪城まで歩くコースも気持ちいいです。

足をいたわる靴の履き方

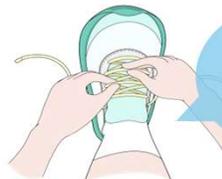


①足を入れる



②かかとをトントン

かかとを靴の後ろ側に合わせる



③下から順に紐をひく



④固く蝶結びをする

土ふまずの部分まで靴がフィットする感覚が大切

靴の選び方チェックポイント

- ☑ 爪先と靴の間に余裕はあるか
- ☑ 足が圧迫されていないか
- ☑ 土ふまちはフィットしているか
- ☑ 履き口が浅く靴が脱げやすくなっていないか
- ☑ 足と靴の踵のカーブ形状は合っているか

「中央区まちのすぐれもん」事業

中央区の街に詳しい人から歴史や魅力を伝授してもらうことができます。



デジタルスタンプラリー

スマホアプリでスタンプを集めながら、中央区の魅力を再発見

