



健康寿命をのばすために今からできること

元気なうちから始めよう
フレイル予防!



フレイル予防は
0円~

百歳体操を
始めよう▶



介護が必要な原因
(大阪市)

- 男 高齢による老衰
- 女 骨折、転倒

「アスマイル」で毎日をもっと楽しく健康に!



アプリを使って
ポイントを
貯めよう!

詳しくは
こちら▶



おおさか健康マイレージ「アスマイル」をぜひご活用ください!

お得だね!

フレイルとは?

病気ではないけれど、加齢により全身の筋肉や心身の活力が低下している状態。

健康寿命とは?

自分で身の回りのことができ、元気に毎日を過ごせる期間

死亡原因 1位 (中央区)
男女ともに **がん**
(令和5年)

体のチェックしていますか?

健診(検診)費用も

0円~

がん検診▶



特定健診▶



骨粗しょう症検診▶



詳しくは
3面へ

【区役所の開庁時間】平日(月~金)9:00~17:30 金曜日19:00まで(一部業務)

中央区役所ホームページ
大阪市中央区役所



中央区役所公式



大阪市公式



にぎわい発見サイト



中央区
まちづくりセンター
facebook



以下は広告スペースです。