

印刷物仕様書

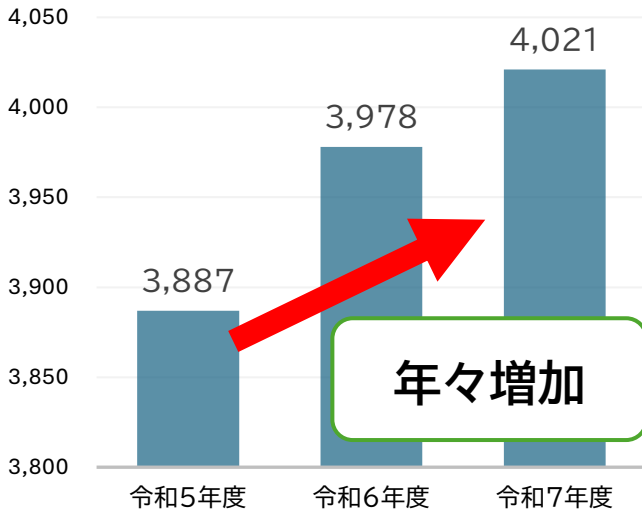
品 名	健康講座用リーフレット
数 量	1,500枚 100枚毎に紙を混入する
納 期	令和8年7月30日(木曜日)
納 入 場 所	大阪府中央区役所保健子育て課(地域保健活動グループ)
印 刷 区 分	オフセット
紙 質	マットコート紙・110kg
刷 色	両面フルカラー
印 刷 要 領	両面
サ イ ズ	展開A3→A4仕上げ
校 正	色校正は1回程度。(デザインの校正はPDFでも可。その都度修正指示することもある。)
備 考	1. デザイン内容は案のとおり。
	2. 印刷内容はデータ、色等、修正・追加あり。背景等のデザイン含む。挿入するイラストは著作権に触れないこと。
	3. 本格印刷前に、見本を主管担当に提出し了解を得ること。
	4. 納入の際は、大阪市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. 印刷物の原版をデータ(WordまたはExcel)で提供すること。
	6. 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。
	7. 大阪市暴力団等排除措置要綱を遵守すること。
	8. 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。
	9. 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。

(案)

今日から脳活！

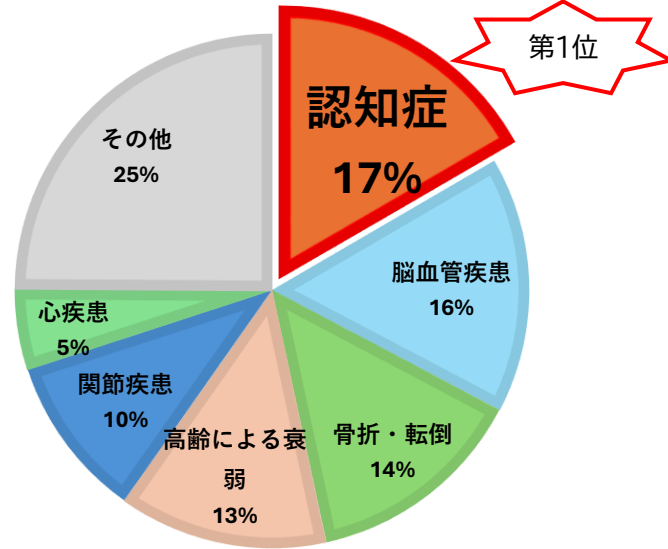
～脳を元気に活性化して認知症予防～

要介護認定(※)者数(中央区)
(※介護保険のサービスの必要度を判断するもの)



資料: 区別要介護認定者数(大阪市福祉局)

介護が必要となった主な原因(全国)



資料: 令和4年国民生活基礎調査(厚生労働省)

認知症って？

認知症とは、脳の病気や障がいにより、記憶・判断力などの「認知機能」が低下し、生活に支障が出ている状態を言います。通常の加齢と認知症によるもの忘れは違います。



加齢と認知症の違いは？

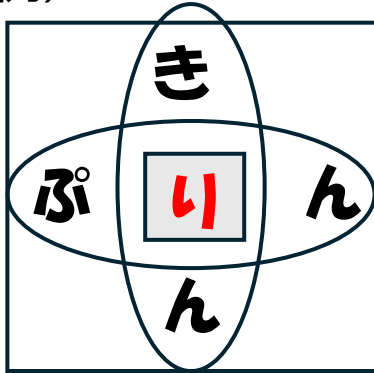
	加 齢	認知症
物忘れ	自覚がある	自覚がない
体 験	一部忘れる	全部忘れる
ヒントがある	思い出せる	思い出せない
時間・場所	見当がつく	見当がつかない
日常生活	支障がない	支障がある

脳活の実践！

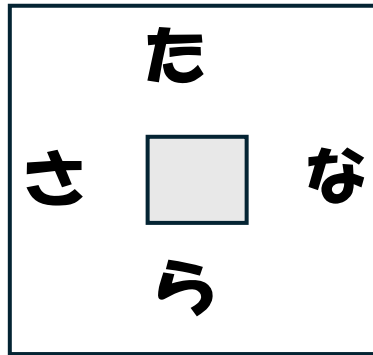
問題1 ことば探しゲーム

○に一字いれて上からも左からも読める、2つのことば(3文字)を考えてみましょう。

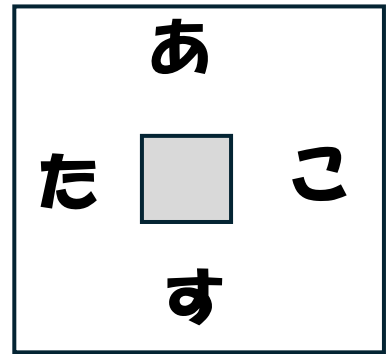
(例)



①



②



問題2 計算ゲーム

空欄に入る数字をあてはめてみましょう

(例) $\boxed{3} + 4 = 7$

③ $\boxed{} - 8 = 30$

① $\boxed{} + 5 = 10$

④ $5 \times \boxed{} = 45$

② $37 - \boxed{} = 20$

⑤ $42 \div \boxed{} = 7$

問題3 文字並び替えゲーム

文字を並び替えてみましょう

(例) くかしつ → くしかつ(串カツ)

① たきこや →

② てつじんまいん →

③ かゆいかうん →

ヒント

- ①大阪名物の食べ物
といえぼ?
- ②日本三大祭り
- ③ジンベイザメが
有名な!

問題4 穴埋めゲーム

□の部分に文字を当てはめてみましょう

(例) □う□ん□り→ **どうとんぼり(道頓堀)**

- ① つ□て□か□
- ② おお□かじょ□
- ③ なん□ぐら□どか□つ

ヒント

- ①新世界のシンボル
- ②中央区にあるお城
- ③大笑いできる場所

問題5 色間違いゲーム

・漢字をそのまま読んでみましょう

- ① **黒** **赤** **緑** **茶** **青**
- ② **黄** **灰** **青** **黒** **紫**

・その文字の色を読んでみましょう

- ③ **青** **白** **黄** **茶** **緑**
- ④ **桃** **赤** **黒** **青** **紫**



答え

問題1 ことば探しゲーム

答え ①か ②い

問題2 計算ゲーム

答え ①5 ②17 ③38 ④9 ⑤6

問題3 文字並び替えゲーム

答え ①たこやき ②てんじんまつり (天神祭り)
③かいゆうかん (海遊館)

問題4 穴埋めゲーム

答え ①つうてんかく (通天閣)
②おおさかじょう (大阪城)
③なんばぐらんどかげつ (なんばグランド花月)

こんな症状はありませんか？

- 物忘れが気になる
- 考えるスピードが遅くなった
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」と言われたことがある
- 今日が何月何日かわからないことがある

→意識して認知症予防を始めましょう



認知症予防のポイント

食生活

- ・塩分を控える
- ・バランスのよい食事
- ・摂取カロリーを守る
- ・間食、糖分を控える

運動(交流)

- ・週に3回以上、
1日15分～30分の
運動
- ・有酸素運動

睡眠

- ・8時間以内の睡眠
- ・長時間の昼寝は
避ける
(9時間以上の睡眠は、
認知症の発症リスク
が高くなります)

脳活(頭の体操)

頭を使うことで、脳を活性化(=脳活)させることができます♪
無理せず、楽しんで続けられるものを取り入れましょう。

もっと詳しく→

大阪市 認知症ナビ

検索



中央区の相談先はこちら→

