

2 食事をしっかりとろう

フレイル予防の食事のポイント



3食しっかりととりましょう



1日2回以上主食・主菜・副菜をとりましょう



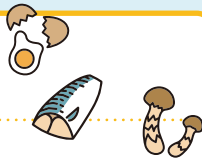
いろいろな食品をとりましょう

フレイル予防のために意識したい栄養素

ビタミンD

筋肉と骨の健康を保ちます

一部の魚介類・卵・きのこ等に含まれています



カルシウム

骨の材料となるため、骨密度の維持や骨折を予防します

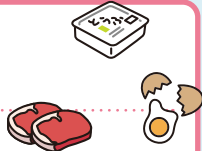
牛乳・乳製品、小魚類、緑黄色野菜等に多く含まれています



たんぱく質

筋肉を作るために必要な栄養素です

肉・魚・卵・大豆等に多く含まれています



口腔ケアでフレイル予防



歯と口の衰えを防ぎ、しっかりと噛んでおいしく食べられるお口づくりを

- 歯みがきやうがいので口の中をきれいな状態に保ちましょう。
- 口を動かす機会が減ると「かむ力」や「飲み込む力」が弱くなります。鼻歌や早口言葉、舌を上下左右に回す等して口のまわりの筋肉や舌を動かしましょう。

3 人とつながろう

外出しにくい今の状況だからこそ、意識してつながりを持ちましょう。

家族や友人に電話やメールをしてみる、スマートフォンの使い方を教えてもらうのもコミュニケーションになります。講座に参加するなど、新しい趣味を見つけることも大切!



問合せ 保健福祉課(健診)1階13番
☎06-4399-9882
FAX 06-6629-1265

つながりづくりに!こんな講座も開催しています。

はつらつ脳活性化元気アップリーダー養成講座

自分のためのアンチエイジングに! 地域力をアップするために! 知って得する健康・脳活について一緒に学びませんか? 地域で健康づくりをすすめるリーダーを養成する講座の参加者を募集します。
※区内在住で講座終了後、地域で継続して活動できる方、できるだけ全回出席できる方。6回中、4回以上出席された方には、修了証をお渡しします。

	日時	内容 ※講座内容や講師は変更される場合があります。
1	11月8日(火) 13:30~15:00	開講式 / 最新の認知症予防を知ろう 講師/医師 認知症治療薬を知ろう 講師/薬剤師
2	11月15日(火) 13:30~15:00	健康は健口から 講師/歯科医師 嚥下機能体操をやってみよう 講師/歯科衛生士
3	11月22日(火) 13:30~15:00	健康の基本は食事から 講師/管理栄養士 地域での活動状況を知ろう 講師/保健師
4	11月29日(火) 13:30~15:00	あの歌・この歌・みんなの歌~歌で体を動かそう~ 講師/音楽療法士 ロコモ体操をしよう 講師/作業療法士もしくは理学療法士
5	12月6日(火) 13:30~15:00	運動の効果を実感&みんなで実践 講師/健康運動指導士
6	12月13日(火) 13:30~15:00	百歳体操 / 地域での健康づくりの紹介 / 閉講式

場所 検診室1(区役所1階) 持ち物 筆記用具、飲み物等 定員 15名(先着順) 申込 10月6日(木)~28日(金)

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階14番 ☎06-4399-9968 FAX 06-6629-1265

10月は市民健康月間です

健康を維持するためにがん検診、特定健康診査を受けましょう!



健康情報

- 各がん検診・特定健康診査は取扱医療機関でも受診できます。今年度の受診機会を逃さないためにも医療機関での受診をお勧めします。
- 保健福祉センターでの胃がん検診は令和3年度から廃止となっています。胃がん検診は取扱医療機関で受診してください。

大阪市
がん検診等の
一覧▶



特定健診▶



各種健診(検診)	検診名	日時	対象者	料金	場所	予約
	大腸がん検診	12月1日(木) 9:30~10:30	40歳以上の方	300円	検診室 (区役所1階)	予約要(抽せん) 申込期間/ 10月11日(火)~10月17日(日) 9:00~17:30 (電話、来庁は土・日・祭を除く) 申込方法/ 電話、来庁、大阪市行政オンラインシステム(事前登録が必要です。申込受付メール送付後に抽せん番号をお知らせします。) 抽せん/ 10月18日(火)に実施し、結果は10月21日(金)にHP等でお知らせします。
	肺がん検診			無料		
	乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	12月3日(土) 9:30~10:30	40歳以上の女性	1,500円		
	骨粗しょう症検診	12月3日(土) 9:30~10:30	18歳以上の方	無料		
	歯科健康相談	10月7日(金) 9:30~10:30 10月28日(金) 13:30~14:30	年齢は問いません	無料	検診室 (区役所1階)	予約不要
特定健康診査	結核健診 (胸部エックス線撮影)	10月31日(日) 10:00~11:00	職場や学校等で受診する機会がない15歳以上の方	無料	エックス線室 (区役所2階)	予約不要
	日時	対象者	料金	場所		
予約不要 10月7日、28日(金) 9:30~11:00受付		大阪市国民健康保険(40歳以上)または、後期高齢者医療保険に加入されている方 【持物】受診券、被保険者証、特定健康診査個人票	無料	302・303 会議室 (区役所3階)		

- 各種検診・特定健康診査では手話通訳を配置できる場合があります。
- 各種健診(検診)は、台風等で中止になることがあります。
- 料金免除の制度があります。詳しくはお問合せください。
- 結核健診の結果は、精密検査が必要な方のみに連絡します。

事前申込
必要

問合せ 保健福祉課(健診)1階13番 ☎06-4399-9882

うつ病の家族教室

日時 1日目:11月16日(火) 2日目:11月30日(火) 14:00~16:00 場所 大阪市こころの健康センター 大会議室 締切 11月7日(日)

問合せ・申込 保健福祉課(健康づくり)1階10番 ☎06-4399-9968 FAX 06-6629-1265