

東淀川



「いきいき百歳体操」サポーター養成講座 **全4回**

無料

「いきいき百歳体操」をサポートしていただける方の講座を開催します。介護予防や「いきいき百歳体操」について学び、介護予防のサポーターとして活動に参加しませんか。

回	日時	内容
1	11月13日(火)	10時~12時 介護予防の必要性 サポーターの役割 高齢者のトレーニング効果 今後の活動・交流会
2	11月19日(月)	
3	11月27日(火)	
4	12月3日(月)	

- 場所** 保健福祉センター(区役所2階)
- 対象** 区内在住で、「いきいき百歳体操」のサポーターとして活動していただける方。
- 定員** 30名(先着順) **申込み** 電話で、11月6日(火)までに申し込み。
- 問合せ** 区役所保健福祉課(地域保健活動) ☎4809-9968

第8弾

レッツチャレンジウォーキング



『大阪から富士山』仮想の旅

参加者募集中

このレッツチャレンジウォーキングは、歩数計をつけて歩き、お渡しするウォーキングノートと行程表に記録をしながら、旅の雰囲気味わってもらうものです。

「健康管理に役立つ」「目標ができて楽しい」「到達できなくて残念」など、参加者の皆さんがそれぞれ楽しんで参加しています【健康増進コーナー(区役所1階)・区ホームページで、参加者の意見を掲示・掲載しています】。

今回は、大阪から紀伊半島を経て富士山へ登るコースで、その道のりを、行程表が示す歩数計の合計数に色を塗りながら歩き、通過ポイントを越えれば、認定証をお渡します。

さあ!家族や近所の方を誘って、皆さんで楽しみましょう!もちろん、初めての方も大歓迎です。歩数計の貸出もあります(無料)。

募集期間 12月21日(金)まで

対象 区内在住・在勤・在学の方

申込み 直接来所で、区役所保健福祉課健康づくり(区役所2階)・保健分室(出張所3階)へ申し込み。

※前回の『中国地方周遊の旅』で、「ひかりちゃんカード」をお持ちの方は、提示すると手続きが簡単です。

問合せ 区健康づくり区民会議(区役所保健福祉課【健康づくり】内) ☎4809-9882

キリトリ線 >

レッツチャレンジウォーキング参加申込書

(兼健康づくり会員登録申請書)

平成24年 月 日

東淀川区健康づくり区民会議会長 様

- レッツチャレンジウォーキングの参加を申し込みます。
- 東淀川区健康づくり区民宣言の趣旨に賛同し、会員登録を申請します。

(平成24年4月以降に会員登録している方は、会員番号を記入してください。No.____)

住所 (または勤務先)	東淀川区	丁目	番号
氏名		性別	男・女
電話番号			
生年月日	年 月 日	年齢	歳



東淀川区健康づくり区民会議は、健康づくりのサポートをしています

健康づくり区民会議では、地域でのウォーキングをはじめ、いきいき百歳体操・健康づくり講演会・健康づくりウォーキング大会の運営支援などを行っています。また、区医師会主催の健康づくり教室、協力団体のイベントなどの広報のサポート、区ホームページ内の「健康づくり区民会議 健康づくり情報」に掲載している区医師会・区歯科医師会・区薬剤師会による「健康ワンポイントアドバイス」や区栄養士会による「元気いきいきレシピ紹介」など、健康に関する情報も提供しています。

ぜひ、「健康づくり区民会議 健康づくり情報」をクリックしてください。

地域のウォーキングを応援しています!

情報は、区広報紙や区ホームページなどでお知らせします。どんどん参加してください。

①ウォーキング自主グループなどへのウォーキング講習会
各地域でウォーキング自主グループなどを対象に、健康運動指導士を派遣し、実際に外を歩きながら、歩き方の講習を行っています。坂道や階段の歩き方なども教えてもらい、実践につなげています。

②健康づくり講演会
年1回ウォーキングなど、健康づくりに関する内容で、講師の先生を招き、区民ホールで開催しています。

③健康づくりウォーキングセミナー
6月から開始しました。毎回講義と実技を行い、みんなで楽しく、正しい・効果的な歩き方を学んでいます。

④健康づくりウォーキング大会
年に1回100名程度を募集して、ウォーキングします。平成24年度は、区内大学と協働して11月18日(日)に実施する予定です。詳しくは、11月号をご覧ください。たくさんの方の参加をお待ちしています。



問合せ 区健康づくり区民会議(区役所保健福祉課【健康づくり】内) ☎4809-9882

特定健康診査を受けましょう(40歳以上の方)

一見、メタボじゃない人も、知らず知らずのうちに血管の老化がすすみ、心疾患や脳血管疾患を引き起こすことがあります。

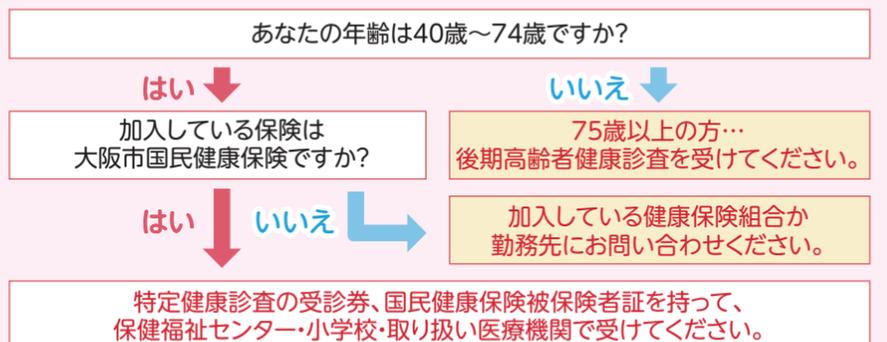
血管の老化を見つけるには、**まず健診です。**

自覚症状がなくても健診を受けることによって、「脂質異常症」「糖尿病」「高血圧」を発見し、早期に治療を始めた方もいます!

また、大阪市の特定健康診査の受診率は、目標に達しておらず、このままの状態では、将来の保険料が高くなる可能性があります。せっかくのチャンスを使わず、保険料が高くなったらもったいないですよ!

年に1回必ず特定健康診査を受けて、健康状態をチェックしましょう!

・特定健康診査の受け方



※受診券は、緑色の封筒で送付しています。

※受診後、特定保健指導の対象となった方は、**特定保健指導も受けましょう!**

・その他の検査について

肝炎ウイルス検査...肝臓がんの原因の約90%は、B型およびC型肝炎ウイルスに感染した後の持続感染によって引き起こされます。大阪市では、毎年1,000名以上が、肝臓がんが原因で死亡しています。区役所で実施している肝炎ウイルス検査について、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 区役所保健福祉課(健康づくり) ☎4809-9882