



めざそう健康のまち!

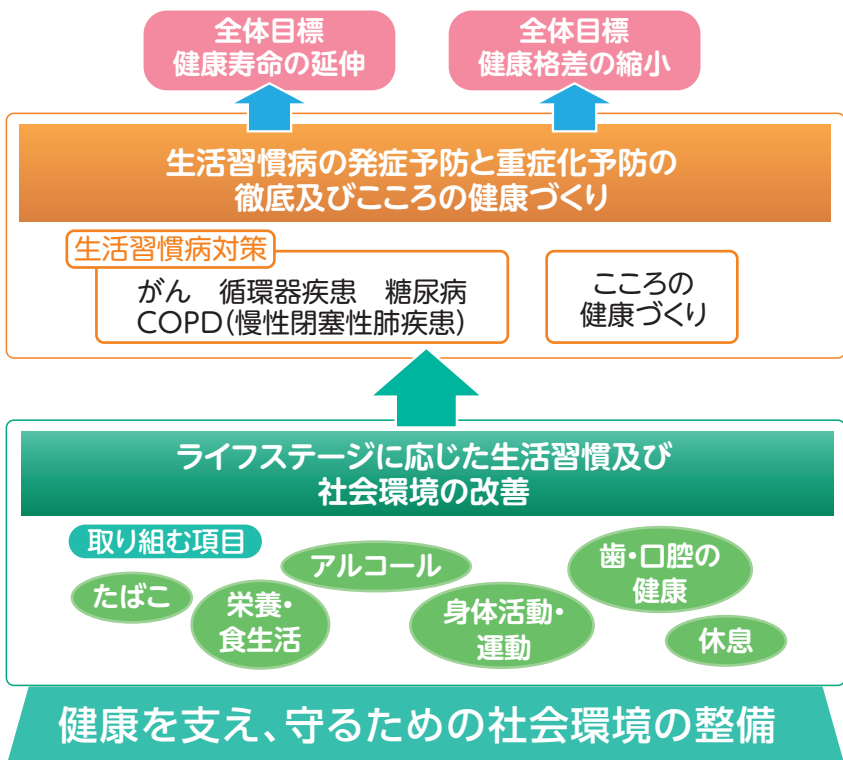
のばそう!
健康寿命!!

東淀川区では、健康なまちづくりをめざし、平成19年10月に発足した「東淀川区健康づくり区民会議」を中心に、区民の皆さんとともにいろいろな活動をしています。健康づくりは身近なことから始められます。皆さんも参加して、健康寿命をのばしましょう。

問合せ 区役所保健福祉課 ☎4809-9968

すこやか大阪21 第2次 平成25～29年度

大阪市健康増進計画「すこやか大阪21(第2次)」が平成25年3月に示されました。「すべての市民がすこやかで心豊かに生活できる活力あるまち・健康都市大阪の実現」を基本理念に平成29年度までに様々な目標や計画が設定されています。



活発な身体活動でからだも

自分にあった運動を継続すると…

- ① 心臓や肺の機能が高まる。
- ② 血糖値や高血圧、血液中のコレステロールを改善。
- ③ 転倒、けがの予防。
- ④ 骨粗しょう症の予防。
- ⑤ 精神的ストレスの解消。
- ⑥ 肥満の防止や解消。

内臓脂肪は溜まりやすいけど、燃えやすい!

生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸するためには、毎日の生活の中で積極的に身体を動かしましょう。



3つのステップで運動の習慣化!!

- ① **からだを動かす機会を見つける**
自転車に乗らず歩く、一駅手前で降りて歩く
エレベーターやエスカレーターを利用せず、階段を使う
- ② **1日10分運動する時間を作る**
1日の中でまず10分、体を動かす時間を見つけることから始める。
3回見つけることができれば、30分に…
- ③ **運動を楽しむきっかけを探す**
買い物に出かけたり、史跡を訪ねたり、
たのしく体を動かす機会を作る

運動習慣者とは? …

2回以上/週、30分以上/回、
1年以上の継続、息が少し
はずむ程度の運動習慣をもつ者

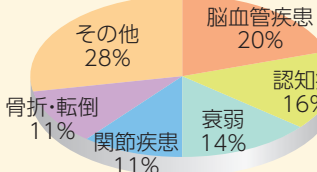


東淀川区では、平成27年末に運動習慣者の割合を、男性58%、女性55%以上にするを目標にしています。

元気なうちから始めよう!! 介護予防

介護予防とは、介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活が送れるようにする取り組みです。

介護が必要になった原因



衰弱、骨折転倒、関節疾患など生活機能の低下によるものが多くみられます。

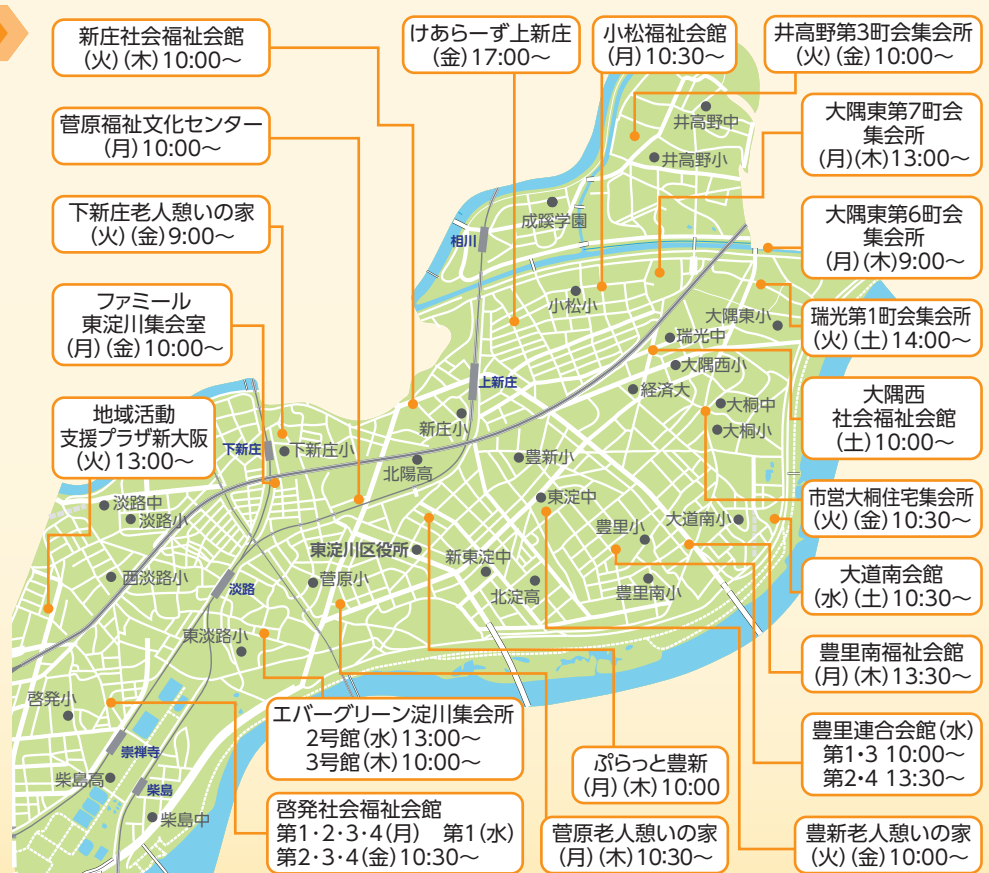
「基本チェックリスト」とは、生活機能や健康状態をチェックし、介護予防に役立てていただくものです。

1年に1回は実施してみましょう。
該当する場合、介護予防事業に参加できます。

各地域では介護予防の取り組みの一つである「いきいき百歳体操」の輪が広がっています。

いきいき百歳体操とは…

- おもりを手首や足首につけて、おもに椅子に座って行う30分の体操です。週2回継続して行うことで年齢に関係なく筋力がつき、バランスをとる力が高まり、転倒しにくくなります。
- 身近な会館などで実施し、地域の方々が交流することにより高齢者の閉じこもりを予防できます。
週1～2回 集まって体操できる場所があればご相談ください。



いきいき百歳体操サポーター養成講座

「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てみませんか?

場 所 区役所2階(集団健診室) 11/22のみ区民ホール
対 象 区内在住で今後、当体操のサポーターとして活動していただける方。
定 員 30人(先着順) **申込み** 電話(4809-9968)で10月29日(火)までに申し込み。

回	日	時	内 容
①	11月 8日(金)	10時～12時	介護予防の必要性
②	11月15日(金)		サポーターの役割
③	11月22日(金)	13時30分～15時30分	高齢者のトレーニング効果
④	11月27日(水)	10時～12時	今後の活動・交流会