

健康情報

6月は「食育月間」です ～かしこく食べよう!ゲンキをつくろう!～

大阪市では、平成20年度から第1次、平成25年度から第2次食育推進計画を策定し、食育を行ってきました。平成30年度からは第3次計画として、7つの基本テーマに沿ってさらなる食育の推進に取り組めます。



ゲンキをつくろう!
大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

◆7つの基本テーマ

- ①バランスよく食べよう 毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べましょう。
- ②朝ごはんを食べよう 毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。
- ③野菜を食べよう 野菜を1日350g食べましょう。
- ④一緒に食べよう 食事はコミュニケーションでもあります。家族や仲間と一緒に食卓を囲みましょう。
- ⑤よく噛んで食べよう よく噛んで、味わって食べましょう。
- ⑥よく見て食べよう 食品の表示(栄養成分表示等)をよく見て選びましょう。
- ⑦大切に食べよう 食物を大切に、感謝の気持ちで食べましょう。

問合せ 保健福祉課(地域保健) ③番窓口 ☎4302-9882

6月4日(月)～10日(日)は「歯と口の健康週間」です

歯と口の健康は、日常生活を営むうえで不可欠な食事の摂取、発声や会話を楽しむことに結びついており、最終的には生活の質や寿命に大きく関わっていきます。これを機会に歯と口の健康づくりについて、見つめ直しはいかがでしょうか。

「歯と口の健康週間」事業の一環として、5月8日(火)区役所において、第67回「全大阪よい歯のコンクール」平野区地区審査会が開催されました。平成29年4月から平成30年3月の1年間に平野区で3歳児健診を受けられた1,327人の中から選抜された10組の優良親子が審査対象となり、地区最優良1組、地区優良2組を選出しました。地区最優良1組については、平野区代表として「全大阪よい歯のコンクール」中央審査会(5月27日開催)に参加していただきます。



問合せ 保健福祉課(地域保健) ③番窓口 ☎4302-9882

65歳以上の方 募集中 身近なところで体を動かしてみませんか? 無 料

大阪市では、高齢者ご自身の介護予防や、生きがいづくりなどを目的とした『介護予防ポイント事業』を実施しています。介護保険施設や保育所等で、ポイントの対象となる活動(話し相手や施設行事の補助など)を行います。活動実績に応じてポイントが貯まり、貯めたポイントは換金できます。活動をはじめには、まず「登録時研修」を受講してください。

【登録時研修】

- 日時** 6月13日(水) 14:00～16:00
場所 クレオ大阪南(喜連西6-2-33)
対象・定員 市内在住の65歳以上の方30名
申込み ハガキ・Fax・Eメールに住所・氏名・年齢・電話番号・希望する研修の開催日を記入し、〒543-0021天王寺区東高津町12-10大阪市社会福祉協議会 介護予防ポイント事業担当まで送付、または電話



問合せ 大阪市社会福祉協議会 ☎6765-5610 FAX 6765-5607
✉kypoint@osaka-sishakyo.jp

いきいき百歳体操サポーター養成講座 無 料

『いきいき百歳体操』を地域で実践するサポーターを養成する講座です。

- 日時** 7月2日・9日・23日・30日(月) 14:00～16:00 [全4回]
【受付】13:30～ ※4回全てに参加された方に修了証をお渡しします
場所 平野区保健福祉センター 2階集検室(背戸口3-8-19)
対象・定員 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の方20名(先着順)
持ち物 筆記用具、飲み物(水・お茶など) ※運動のできる服装でご参加ください
締切日 6月15日(金) **申込み** 電話または来庁
問合せ 保健福祉課(保健活動) ④番窓口 ☎4302-9968

健康運動講習会

無 料

いつまでも、おいしく食事ができる生活を送るためには、運動で健康な身体を保つ必要があります。ご家庭で簡単に実践できる体操等をご紹介します。

- 日時** 6月11日(月) 10:00～11:30
場所 区役所 2階集団検診室
内容 お話と運動実習(食生活改善推進員協議会会員)
対象・定員 区内在住の方50名(先着順)
持ち物 運動できる服装、汗拭き用タオル、バスタオル(床に敷きます)、飲み物
締切日 6月8日(金) **申込み** 電話または来庁
問合せ 保健福祉課(地域保健) ③番窓口 ☎4302-9882

生活習慣病予防の調理実習

生活習慣病を予防するために家庭でできる食事の工夫を、実際に料理を作りながら学ぶことができます。6月のテーマは「減塩」です。

- 日時** 6月7日(木) 10:00～13:00 **場所** 区役所 2階栄養講習室
内容 お話と実習(栄養士・食生活改善推進員協議会会員)
対象・定員 区内在住の方25名(先着順)
持ち物 エプロン・三角巾・手ふき用タオル・食器用ふきん(2～3枚)
料金 おひとり500円(調理材料費当日徴収)
締切日 6月5日(火) **申込み** 電話または来庁
問合せ 保健福祉課(地域保健) ③番窓口 ☎4302-9882

各種検診のお知らせ

検診内容・対象・料金等	日時	会場	予約
胃がん(バリウム40歳以上／500円) 大腸がん(40歳以上／300円) 肺がん(40歳以上／無料) ☆喀痰検査については400円	7/10(火) 9:30～10:30	区役所2階 検診フロア	予約 要
乳がんマンモグラフィ(40歳以上で 大正・昭和の奇数年生まれ1,500円) 骨粗しょう症(18歳以上／無料)	6/28(木) 10:00～11:00 ※骨粗しょう症のみ受付	コミュニティプラザ 平野(区民センター)	
	7/1(日) 9:30～10:30 7/10(火) 13:30～14:30		
歯科健康相談(無料)	6/19(火) 13:30～15:00 7/1(日) 9:30～11:00	区役所2階 検診フロア	予約不要
結核健診(15歳以上／無料)	6/21(木) 10:00～11:00		
特定健診(大阪市国民健康保険・ 後期高齢者医療制度加入の方) ☆受診券と国民健康保険被保険 者証・後期高齢者医療被保険 者証が必要です	6/9(土) 9:30～11:00	加美北小学校	
	6/12(火) 9:30～11:00	区役所2階 検診フロア	
	6/19(火) 9:30～11:00		
	6/28(木) 10:00～11:00	コミュニティプラザ 平野(区民センター)	
	7/1(日) 9:30～11:00	区役所2階 検診フロア	

※定員になり次第、受付終了しますので、ご了承ください

※今年度の検診予約につきましては、平成30年3月1日から募集を開始しているため、各
回一定数に達し次第、第一次受付を終了している場合もありますが、原則、毎月1日(土
日祝の場合は翌開庁日)に翌月分の第二次受付を行いますのでお問い合わせください

☆今年度の検診日程は、広報ひらの3月号別冊【特集号】又は平野区役所ホ
ームページでご確認ください

- 申込み** 電話または来庁
問合せ 保健福祉課(地域保健) ③番窓口 ☎4302-9882

結核健康診断

- 日時** 6月15日(金) 14:30～15:30
場所 平野区老人福祉センター デイルーム及び駐車場
内容 レントゲン車による結核健康診断です。
対象・定員 市内在住60歳以上の方30名(先着順)
申込み 来館または電話
問合せ 平野区老人福祉センター(加美鞍作1-2-26) ☎6793-0880