

■ やってみよう！気軽にはじめる健康づくり！

おおさか健活マイレージ「アスマイル」

健康をサポートするスマートフォンアプリ。歩数計や健診記録などの管理ができるだけでなく、電子マネーやQUOカード等があたる抽選に参加できるなど、お得な機能もついています。

※対象18歳以上

※65歳以上は、すかいプロジェクトでさらにお得！
65歳以上の方へ「大阪市ポイント」をプレゼント⇒



HPはこちら



介護予防ガイドブック

介護予防を知ってもらうためガイドブックが出来ました。すかいプロジェクトやいろいろな事業を紹介しています。



いくみん健康体操

老若男女みんなで出来る健康体操です。平成22年に医師会監修のもと保健師らが考えました。区の行事で実施しています。貸出し用のCDもありますので地域でもやってみてください。

区役所
YouTube
はこちら▶



HPは
こちら▶



いくみん
いいね~



■ 健康講座や教室に参加してみませんか？

健康講座保健栄養コース

食育に関心のある方大歓迎。
食生活を中心に健康づくりのための具体的な知識を年齢・性別に関係なく学んでいただける講座です。修了後は食生活改善推進員として活躍していただけます。7月頃「広報IKUNO」で募集予定。くわしくはこちら▶



大阪府食育推進
キャラクター たべやん



健康づくりひろげる講座

活動的な85歳をめざして、健康づくり・介護予防活動について学べる教室です。運動や栄養、お口の健康、認知症予防など充実した内容となっています。講座修了生は「カトレア会」の会員として健康づくりの啓発活動に取り組んでいます。毎年秋に開催！

ヘルスアップ講座

生活習慣病予防(運動)に関する知識と予防行動について学べる教室です。健康づくりのきっかけと仲間づくりをしています。教室の卒業生は「ひまわり会」の会員として活躍しています。年2回開催！

いきいき百歳体操

各地域で開催中！「おもり」を手首や足首につけて、座って行う運動です。筋力をつけて、転倒しにくい身体になるので、骨折や寝たきりになることを予防できます。

HPとマップはこちら▶



／90歳を超えても、筋力・運動能力はあがります！

地域健康講座

地域の集まりの場で、保健福祉センターの保健師がご相談に応じて健康づくりや介護予防についての講座を行っています。

くわしくは、HPまたは23番窓口までご相談ください。



(一例)
いくみん
出前講座
HP▶



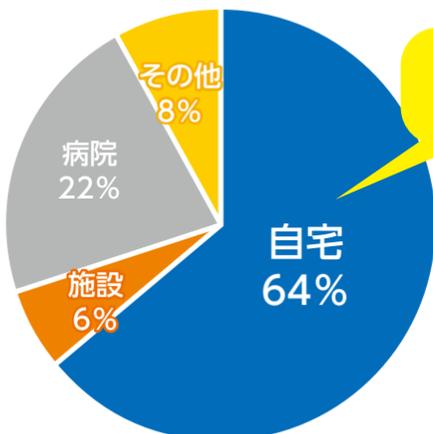
■ 住み慣れた地域でいつまでも過ごしたい！

●生野区在宅支援ネットワーク会議 ●生野区認知症高齢者支援ネットワーク会議

生野区内の医療や介護の関係団体で構成され、認知症になっても、体が不自由になっても、住み慣れた地域で安心して自分らしい生活を続けるために、みんなで支え合うまちづくりについて考え、連携・協力しています。皆さんと一緒に取り組んでいけるように、イベントや講演会を実施しています。

ご存じですか？「ACP:人生会議」

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。



「人生の最後の瞬間をどこで迎えたいか？」
R6生野区イベント時ACPアンケートより

6~7割の人が
人生の最後は自宅を希望

医療やケアについてはもちろん、「自分がどんな暮らしを望み、どのような時間を過ごしたいか」についてもしっかり考え準備する必要があります。家族や親せきがいなくても、主治医や介護事業者、地域包括支援センター等と相談してみましよう。

認知症の進行に応じた「生活のヒント」を専門家が教えます！

~「今の暮らし」から「これからの備え」まで~



もしかして認知症？
まずはどうしたらいい？

家族はどこに相談したらいい？



生活の手助けが必要になったら
費用はどのくらい？

認知症の症状が進んだら
どこで安心して過ごせるの？



令和8年3月14日(土) ぜひ、お越しください。 認知症シンポジウムを開催!!

お土産
あり

みなさまの疑問を医療・介護・福祉の専門家が、お答えします！くわしくは12ページへ

