

すこやか PARTNER つうしん

すこやかパートナー向け情報誌

vol.15

(平成27年3月発行)



すこやか大阪21
(いっぽくん)

発行・編集：大阪市健康局健康推進部

大阪市民の健康づくりを応援する「すこやかパートナー」の活動を紹介する「すこやか PARTNER つうしん」(第15号)を作成しました！
すこやかパートナーの活動や、健康づくりに関する情報を掲載していますので、皆さんの健康づくりにお役立てください。



すこやかパートナー協働事業のご紹介

食育キャンペーンを開催しました！

大阪市では、平成25年3月に策定した「第2次大阪市食育推進計画」に基づき、「やってみよう！たのしく食育」をコンセプトに食育を推進しています。
平成27年1月14日にイオンモール大阪ドームシティにおいて、食生活や健康の大切さを普及啓発する催しを開催しました。
当日は、すこやかパートナーである、大阪市食生活改善推進員協議会や南大阪ヤクルト販売株式会社とともに、食育ゲームや血管年齢測定等を行い、楽しいイベントになりました！



もくじ

協働事業のご紹介・・・P1

協働事業の募集・・・P2

パートナー活動の紹介・・・P3～6

パートナー登録団体・・・P7

定期的ながん検診・特定検診を受けましょう・・・P8



協働事業の募集

NPO法人MYフィットネス道

- *スタジオをレンタルしております。
打ち合わせ・セミナー・教室等の場所をお貸しします。
会議テーブル・椅子・ホワイトボードなど揃っております。
- *健康講座・体操教室・ジャングルフィット・出張測定しております。
子どもの体操教室・ジャングルフィット
大人・高齢者向け健康講座・体操指導など行います。
インボディ測定も出張測定しております。
お気軽にお問い合わせください(*^▽^*)
TEL：06-6776-2415
info@my-fitnessdo.com



NPO 法人シニアライフ応援協会

- <出前定育セミナーのご案内>
<http://enjoy-senior.com>
足趾、足、足関節は運動不足や不適切な靴などが原因で変形し（外反母趾、扁平足など）、大地を掴み、蹴り、衝撃吸収する機能を十分に果たせなくなります。足についての正しい知識と実技（フットエクササイズなど）で機能を回復させ、健康長寿、スポーツパフォーマンスの向上に役立てましょう。
★ご希望される場所に出向きます。90分程度の実技とレクチャー★
キッズからシニアまで
費用、講師派遣料、交通費、資料代等 ご相談
問合せ TEL 072-931-9338
e-mail：info2@enjoy-senior.com



みんなで食べたらおいしいね～家族や仲間と共食を～

みんなで食卓を囲んで、ともに食事をとりながらコミュニケーションを図る「共食」は、食育の原点であり、食育を推進していく大切な場であると考えられます。

一人での食事は、食品の偏りや食事量にも影響し、健康状態にも影響を及ぼすと考えられることから、家族や仲間と食事をする場が必要です。また、特に、子どもは、マナーを学ぶ機会としても重要です。

家族や仲間との共食の重要性を推進し、大阪市健康増進計画「すこやか大阪21（第2次）」「第2次大阪市食育推進計画」の目標達成に向け取り組みます。

すこやかパートナーの御協力よろしくお願いたします。

参考

共食がもたらす意義

- 〈1〉 家族とのコミュニケーションを図ることができる。
- 〈2〉 楽しく食べることができる。
- 〈3〉 規則正しい時間に食べることができる。
- 〈4〉 栄養バランスの良い食事を食べることができる。
- 〈5〉 安全・安心な食事を食べることができる。
- 〈6〉 食事マナーを身に付けることができる。

【共食がもたらす意義】 出典：内閣府「食育の現状と意識に関する調査」（平成22年12月）

