

すこやか PARTNER つうしん

すこやかパートナー向け情報誌

vol.43

(令和 8 年 8 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健康づくり課

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43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。

～中小企業の健康経営®を大阪市が無償でサポート～

大阪市健康経営応援プロジェクト を実施中

“OK!プロジェクト”

【対 象】 大阪市内の健康経営優良法人の中小規模法人部門に該当する企業

! 利用の流れ



★健康経営優良法人の認定取得もサポートします ※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

大阪市健康経営応援プロジェクト

OK!



企業が健康経営に取り組むメリット

従業員の
健康増進・活力向上

生産性の向上

企業イメージの向上
人財の獲得・定着すこやかパートナーの
中小企業の方も
この機会にぜひ健康経営に
取り組んでみませんか？

特設サイト

企業の健康経営の取組を後押しし、働く世代の健康づくりを応援します

すこやか PARTNER つうしんに関する、お問い合わせ、要望、ご意見等については、
大阪市健康局健康推進部健康づくり課まで TEL 06-6208-9961 FAX 06-6202-6967
Email sukoyaka21@city.osaka.lg.jp
すこやかパートナー HP (<https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000026640.html>)

目 次

- ・大阪市健康経営応援プロジェクト (OK! プロジェクト) P 1
- ・いっとこ！がん検診..... P 2
- ・受けてみたいひん？骨粗しょう症検診..... P 2
- ・すこやかパートナー活動の紹介..... P 3～6
- ・すこやかパートナー団体の紹介..... P 7
- ・やさい TABE 店で野菜を食べよう！ P 7
- ・もう一度考えてみませんか。禁煙のこと..... P 8

いってこ！がん検診

がんは、早期に発見できれば、治療の選択肢も多く、**治る可能性が高い！**

Q

体調が
悪くないのに
がん検診を
受けないとダメ？

A

がんは早期では自覚症状は
ほとんどありません。

元気な時から

定期的に検診を受けることが大切です。



大阪市民の方へ

大阪市がん検診

	胃がん		大腸がん	肺がん	子宮頸がん	乳がん		前立腺がん
対象	50歳以上		40歳以上	40歳以上	20歳以上 女性	40歳以上 女性	30歳代 女性	50・55 60・65・70歳 男性
内容	胃部ツクス線	胃内視鏡	免疫便潜血	胸部ツクス線※	頸部細胞診	マンモグラフィ	超音波	PSA検査 (採血)
検診 間隔	毎年	2年度に 1回	毎年	毎年	2年度に 1回	2年度に 1回	毎年	5年度 に1回
実施 機関	医療機関		各区保健福祉 センター /医療機関	各区保健福祉 センター /医療機関	医療機関	各区保健福祉 センター /医療機関	医療機関	医療機関
自己 負担	500円	1,500円	300円	無料※	400円	1,500円	1,000円	1,000円

※50歳以上、かつ「喫煙本数×喫煙年数」が600以上の方は、
痰（たん）の検査（自己負担400円）も実施します。

大阪市がん検診の受診要件等の詳細は
こちらをご覧ください



大阪市がん検診

受けてみいひん？ 骨粗しょう症検診

無料

対 象 年度末時点
18歳以上の大阪市民

実施場所 各区保健福祉センター

裸足のかかとを
機械にのせるだけ
検査は簡単！

検査は
数分程度

痛く
ない！

結果は
当日お渡し

詳しくは…

大阪市骨粗しょう症検診

検索



パートナー活動の紹介コーナー

★阿倍野区食生活改善推進員協議会 (あべの食推協)

年に2回、小学生を対象に「こども料理教室」を開催しています。夏は学校の給食メニューを調理し、冬は（今年度は令和9年1月6日開催予定）季節にちなんだ料理を予定しています。昨年は節分メニューで、鰯の手開きにチャレンジしました。詳しい内容は阿倍野区の広報紙や当会 Instagram に UP していますので、是非ご覧ください。

問合せ：阿倍野区保健福祉センター
06-6622-9882



★子どもに無煙環境を推進協議会

2026年6月6日に、第4回オンラインセミナー：いのち輝け「タバコ対策で健康寿命をのぼそう！」を開催し、YouTube で公開しています（二次元コード参照）。11月7日には世界 COPD（閉塞性肺疾患）デー協賛：第5回セミナーを予定しています（おおさか健活10のアスマイルポイントあり）。毎回、受動喫煙をなくす願い：イエローグリーンライトアップの事例紹介も入れています。
<https://notobacco.jp/muen2/>



⇐オンラインセミナーの
公開サイト

セミナーで紹介した5/31世界禁煙デーでの大阪城、大阪府庁舎のライトアップ



★ Green

疲れやすさや心身の変化を感じ始める40代・50代・60代の方を対象に、「心と体のセルフケア講座」を開催しています。

【開催日時】

5月31日（日）・9月13日（日）・11月23日（月・祝）

9：30～12：40

講師は、荒井麻里江（管理栄養士）、上野恵利子（公認心理師）、上林道世（ヨガ・瞑想講師）、真栄田さとみ（表情筋トレーナー）、大野永紀子（ボイストレーナー）。

お申し込みは QR コードから。



★大阪府健康増進活動事業

心と体のセルフケア講座

疲れやすさを感じ始めた40代・50代・60代へ
自分に合った整え方がわかり、毎日がラクになる時間

以前以上に生活するのに、疲れやすいー
そんな変化を感じていませんか？
心・身・体の専門家と一緒に、今の自分に合った整え方をやさしく見つけていきます。

第4回 5月31日（日）	第5回 9月13日（日）	第6回 11月23日（月・祝）
第1部 荒井麻里江 （管理栄養士）	第1部 荒井麻里江 （管理栄養士）	第1部 荒井麻里江 （管理栄養士）
第2部 上林 道世 （ヨガ・瞑想 講師）	第2部 真栄田さとみ （表情筋 トレーナー）	第2部 大野永紀子 （心臓・ ボイストレーナー）
第3部 上野恵利子 （公認心理師）	第3部 上野恵利子 （公認心理師）	第3部 上野恵利子 （公認心理師）

会場：本町・心斎橋（大阪市） 時間：9:30～12:40
（受付9:15～）

★城東区健康づくり推進協議会 みどりの会

令和7年6月4日（水）区民センター4階大会議室でボッチャ講習会をしました。初めての参加者が多くて皆さんドキドキで、でも一生懸命に頑張って下さり時間があっという間に過ぎました。

8月22日（金）みどりの会として初めて防災訓練を消防署の講堂で行いました。ロープの掛け方は難しく、なかなか思うようにいきません。必死です。他に屋根が倒れて下敷きになった人をジャッキでもちあげて助けるのも、とても難しく大変でした。AEDの使い方も消防署の方が協力して下さってとても良い体験をしました。健康づくりに興味がある方はご連絡をお待ちしています。
連絡先：藤本八重子 090-8143-0059



★平野区食生活改善推進員協議会

11月19日と26日の2回、ヘルスサポーター養成事業及び多世代がつながる共食推進事業～住民 ONE TEAM で健康寿命をのばそう～のひとつ、若者世代への普及啓発活動を大阪常磐会大学の学生を対象に行いました。「朝食を食べよう」というテーマで講義を行い、学生が簡単に作ることができる朝食メニューの実物展示をしました。日々の食事を大切に、いまから正しい食生活習慣を身につけてほしいと願います。



連絡先：
平野区保健福祉センター
06-4302-9882

★ワダカルシウム製薬株式会社

5月26日(火)、大阪市内で市民の健康づくりの活動を精力的に推進する「健康ラボステーション」理事長・浦田千昌様との対談記事を公開しました！
健康に関する取り組みの重要性を啓発しており、今後も両者で協力して啓発活動を行います。また、弊社メディアでは独自の健康活動や理念をお持ちで、インタビュー記事に登場していただける団体様を大募集しています！
詳細や掲載へのご相談は、お気軽にご連絡ください。
問合せ：kishi@wadacal.co.jp

★生野区健康づくり推進協議会（カトレア会）

5月29日に講演会を開催しました！
生野警察署交通安全課に「自転車の青切符」と題して、自転車の交通ルールと、高齢者の自転車の事故予防について学びました。高齢者が安全に自転車で外出するために、傘を広げて自転車を運転してはいけないこと、ヘルメットの着用が命を守ることなど、知っておきたい内容が盛りだくさんでした。これからも無理はしないで、健康でゆっくり活動していきましょう。



★NPO 法人つなげる

多胎家庭の孤独・孤立予防を目的に、全国のふたご・みつご等の家庭をオンラインでつなぐコミュニティやバーチャル子育てひろばを運営しています。多胎プレパママ教室の開催や、多胎親によるピアサポート活動、専門家（事故予防・弁護士・発達）による相談など、様々な形で当事者目線の支援をおこなっています。



★一般社団法人 日本マインドヘルス協会

求む！イベントコラボ企業！

当協会では子育て真っ只中のキャリアコンサルタントや認知症の親を介護中の介護福祉士・産業カウンセラーが芸術療法を元にアレンジしたワークを駆使し楽しいワークショップを提供しています。すこやかパートナー登録企業様。当協会のワークショップを楽しんでいただきながら、御社の商品・サービスを紹介するイベントを一緒に開催しましょう！大阪のみなさんをもっと元気に！

問合せ：info@iidamayumi-tax.jp

★一般社団法人健康栄養支援センター
(略称：HNS)

様々な疾患を予防するために医学的な考え方にもとづくクッキングを2か月に1回、開催しています。テーマに応じた座学もありますので、疾患予防や病態に応じた献立を家庭でも立てられるお手伝いをします。

■2026年10月4日（日）テーマ：「婦人科疾患」（他の月開催例：メンタルヘルス、免疫機能、腎臓、肝臓、貧血、ガンなど）

開催場所等の詳しいことは

QRコードまたは、

050-3703-9136



■栄養相談、栄養講座、料理教室等の開催をご希望の方はご相談ください。

★関西医薬品協会 くすり相談研究会

関西医薬品協会は、医薬品関連産業の健全な発展に寄与するためにさまざまな活動を行っております。その一環として、当協会が設置している「くすり相談研究会」では、おくすりのことがわかりやすく学べる「おくすりの飲み方教室」を不定期に開催し（令和7年は3月、令和8年は4月、令和9年は1月予定）、薬の正しい知識の普及に努めております。「おくすりの飲み方教室」の開催について、お気軽にご相談ください！

電話 06-6231-9191

FAX 06-6231-9195



くすり相談
研究会の HP



★堺ヤクルト販売株式会社

「日々の生活習慣から考える健康づくり」をテーマに、地域の皆さまを対象とした健康セミナー（にこにこ教室）を開催しております。食事・運動・腸内環境の大切さなどを分かりやすくお伝えし、「今日からできること」を持ち帰っていただけるよう、楽しく学べる内容で実施しております。健康セミナーのご依頼も随時受け付けております。

問合せ：072-262-8960

堺ヤクルト販売会社（9-17時 土日祝除く）

〈令和8年度日程〉

喜連西コミュニティ会館	11月6日(金) 14時～15時半	喜連北老人憩いの家	1月13日(水) 13時半～15時
府営瓜破住宅集会所	12月7日(月) 13時半～15時	瓜破西老人憩いの家	1月14日(木) 14時～15時半
喜連西老人憩いの家	12月25日(金) 14時～15時半	さざなみ会館	3月4日(木) 10時～11時半

★NPO 法人日本アトピー協会

アトピー性皮膚炎の患者様向け情報誌「あとぴいなう」を発行し、患者様やそのご家族様に無料でお送りしております。当協会30周年記念号を発行しました。ご希望の方は二次元コードまたは下記まで「記念号希望」とご連絡ください。

<https://www.nihonatopy.join-us.jp/>

06-6204-0010（火・木曜10～17時）



★森ノ宮医療大学

4月18日(土)に2026年度 第1回市民公開講座を開催しました！

日本人の死因第2位である心疾患の一つ「心筋梗塞」について、予防から最新の診断・治療、発症後の運動や生活管理までを、3名の方に講演いただきました。本学では、連携協定を結ぶ医療機関の協力を得て、身近な疾患をテーマにした講座を年2回実施しています。

過去に開催した講座はYouTubeで配信していますので、是非ご覧ください。

問合せ：森ノ宮医療大学

学長室 企画課/地域連携センター

06-6616-6911



森ノ宮医療大学
YouTube



★西成区健康づくり推進協議会『旭の会』

6月12日(金)「認知症予防」の学習会を開催!!

いくつになっても、健康で元気で暮らせるよう「自分の健康は自分で守り、いきいきと暮らす!」を、スローガンに無理なく、楽しみながら励んでいます。そのために「健康教室」「ウォーキング会」12月には「干支づくり」等々を開催し、健康づくりの啓発活動を進めています。

問合せ：西成区保健福祉センター

06-6659-9968



★住吉区健康づくり推進協議会 (かきつばたの会)

令和8年2月5日(木)例会(講演会)を開催しました。住吉区役所 医務主幹 康史郎先生をお招きして「健康について考える」という題名で講演していただき、161名の会員の方々に参加していただきました。

12月2日(水)は、住吉区長居公園にて午前10時から通常コース、短縮コースに分かれて保健センターと協働でウォーキングを開催します。

問合せ：090-3821-6947

★鶴見区健康づくり推進協議会 鶴見ふれんど会

日常の安全な生活環境のもとで健康に過ごすため、防災学習と区民を招いた交通安全教室を開催しました。わが街を探索しながら遊びも満喫できる「チャレンジ♪」と「ぶらり鶴見」企画は、季節を肌で感じながら、心身をリフレッシュできます。栄養管理を学びながら挑む「Xmas クッキング」は大人気です。

連絡先：06-7505-3141 芳田(よしだ)



★天王寺区食生活改善推進員協議会

5月27日総会で、すこやかパートナーの雪印メグミルクのチーズセミナーを実施。試食もあり大好評でした！6月6日は天王寺区の「歯の健康展」に参加、「よく噛んで食べよう」をテーマにしたパネル展示と、豆運びゲームを実施。約170名が参加し、大変盛り上がりしました。ゲームを通してお箸の正しい持ち方を見直し、パネル展示では、噛む事の大切さを学んでいただく機会となりました。連絡先：090-9045-1430 三浦(みうら)



★ななの絵本

絵本読み聞かせ、朗読演劇や防災、傾聴、認知症予防の「勉強会」などを通じて、親子の絆・三世代交流・地域との繋がりをテーマに活動しています。朗読・傾聴講座なども開催しておりますのでお気軽にご参加ください。

<http://ameblo.jp/tss7nana-7/>

Mail:nananoehon@gmail.com



★このはな元気！一区長と歩こう会—

♪中島区長の『このはな愛』住むなら此花♪

2026年 最初のまち歩きは、此花区の花『桜』と皆さんで植えて育てた『感謝のチューリップ』が満開の街を、笑顔で元気に歩きました。正蓮寺川公園では、万博レガシーとして、セルビア共和国から寄贈された樹木『アオダモ』やSDGs『ホタベンチ』なども観ました。

☆タイムカプセル埋蔵イベント☆

『3年後の自分へ』のコメントを書いて、タイムカプセルにして埋めるイベントをしました。

みんな、3年後の健康増進の持続と再会を誓い合いました。

連絡先：西岡真理子 090-9862-4307



こちらが、すこやかパートナーの皆さんです！

すこやかパートナー団体の紹介をホームページで行っています。

詳しくは

すこやかパートナー

検索



すこやかパートナー登録団体 (R 8.6.15 現在 219団体)			
NPO 法人1億人元気運動協会	大阪夕陽丘学園短期大学	心理カウンセリングのフルフィルメント	株式会社ヘルスアンドフィットネス
株式会社アーバンフィット	大手前大学 (食育伝承隊)	株式会社スタジオアリス	三井住友海上あいおい生命保険株式会社 近畿営業部大阪北生保支社
アイビー株式会社	国家公務員共済組合連合会 大手前病院	株式会社ストーン・フィールド	三井住友海上火災保険株式会社 関西企業営業第三部
株式会社アカカベ	おやこむすびキッズクラブ	スポーツコンディショニング球武	メイキングライフケア
株式会社アクセルファクター	カウンセリングオフィス AXIA	株式会社スリーエーコンサルティング	株式会社 明治 関西支社
味の素株式会社 大阪支社 西日本広報グループ	カゴメ株式会社 大阪支店	スリーロック株式会社	明治安田生命保険相互株式会社 大阪本部
アストラゼネカ株式会社	カタログFX	一般社団法人セレッソ大阪スポーツクラブ	森ノ宮医療学園専門学校
アフラック大阪総合支社	カネソン株式会社	全国健康保険協会 大阪支部	森ノ宮医療大学
アベノ・中国気功桃華会	関西医薬品協会 くすり相談研究会	一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟	株式会社ヤクルト本社 中日本支店
アレクシオンファーマ	関西スーパー南堀江店	相愛大学 発達栄養学科	大阪東部ヤクルト販売株式会社
アンシー' s ストレッチヨガスタジオ	一般社団法人聴きプロ.com	損害保険ジャパン株式会社	近畿中央ヤクルト販売株式会社
アントプロダクション株式会社 リパティワークス編集部	特定非営利活動法人 キャンサーネットジャパン	田辺ファーマ株式会社 第6リージョン部	堺ヤクルト販売株式会社
株式会社ウェルネス&スマイル (フィットネス実践クラブ)	行政書士やまだ事務所	一般社団法人 ダンス教育振興連盟 J D A C	南大阪ヤクルト販売株式会社
NPO 法人 ウエルネスライフ応援協会	協和キリン株式会社 大阪支店	中外製薬株式会社 大阪支店	ヤンセンファーマ株式会社
NPO 法人 海・空・太陽	一般社団法人 恵佳会 おうちクリニック	NPO 法人つなげる	郵政近畿共助会大阪市北支所
エーザイ株式会社 大阪統括部	ケムラン〜屋内完全禁煙飲食店を応援する会〜	株式会社ディープリンパクト	雪印メグミルク株式会社 西日本支社 西日本 CR 企画推進グループ 食育チーム
エクスコムグローバル株式会社 (にしたん ART クリニック)	一般社団法人 健康栄養支援センター	株式会社 天満不動産	ヨガスタジオ フォレスト
大阪ガスネットワーク株式会社 (Daigas グループ)	合同会社健康サポートプロジェクト	東京海上日動あんしん生命保険株式会社	ラッキーヨガ
NPO 大阪活性化推進総研	一般社団法人 健康寿命世界一	東京海上日動火災保険株式会社 関西法人営業部	リレー・フォー・ライフ・ジャパン大阪あさひ実行委員会
大阪がんええなナビ制作委員会	健康マスター関西会	NPO 法人なの絵本	株式会社ルネサンス
大阪きつづが医療福祉生活協同組合	一般社団法人 公園からの健康づくりネット	株式会社なの花西日本	一般社団法人 ロカロジ協会
一般財団法人 大阪市環境保健協会	高津理美容美容専門学校	西川株式会社 大阪オフィス	ロシュ・ダイアグノスティックス株式会社
学校法人 大阪滋慶学園 大阪医療福祉専門学校	ゴールドジム大阪中之島	ニッタイ株式会社	ロングライフホールディング株式会社
一般財団法人 大阪男女いきいき財団	ゴールドジム十三大阪	特定非営利活動法人日本アトピー協会	若者に HPV ワクチンについて広く発信する会 Vcan
大阪市ママさんバレーボール連盟	ゴールドジム梅田大阪	NPO 法人 日本いきいきらいふ協会	ワダカルシウム製薬株式会社
大阪市役所医師会	ゴールドジム心斎橋大阪	一般社団法人日本エイジレス/パレ・ストレッチ協会	ASOBOARD
公立大学法人大阪 大阪公立大学大学院医学研究科・医学部医学科	株式会社国際興業大阪	一般社団法人日本頭蓋仙骨療法協会	ATC エイジレスセンター
大阪公立大学 都市健康・スポーツ研究センター	公益財団法人 骨粗鬆症財団	日本生命保険相互会社 本店公務部	株式会社 Call to Beauty
大阪の医療の未来を考える会	子どもに無煙環境を推進協議会	公益社団法人 日本WHO協会	株式会社 Doctor's Fitness
生活協同組合おおさかパルコープ	こどもだけの料理教室ゆめつぼ堀江校	特定非営利活動法人 日本統合医学協会	株式会社 FelizGate
NPO 法人大阪ひまわりの会	このはな元気！ 区長と歩こう会	一般社団法人 日本認知症予防協会	株式会社 Globale Ism
公益社団法人大阪府栄養士会	小林整骨院 寺田町	一般社団法人日本マインドヘルス協会	Green
公益社団法人 大阪府看護協会	在宅医療支援機構株式会社	認知症予防サポート協会	一般社団法人 HPV についての情報を広く発信する会
大阪府健康管理士会	株式会社ジェイフード なんば営業所	野田新橋筋商店街振興組合	NPO 法人 J.POSH (日本がんピンクリボン運動)
大阪府公衆浴場業生活衛生同業組合	特定非営利活動法人子宮頸がんを考える市民の会	パパの育児休業支援センター	株式会社 KRO
一般社団法人大阪府歯科医師会	資生堂ジャパン近畿営業本部	株式会社阪神調剤薬局 ちしまメディカルパーク店	NPO 法人 kun こころの宮
公益社団法人 大阪府歯科衛生士会	資生堂ジャパン近畿支社	特定非営利活動法人ピンクリボン大阪	MGR e a l t e c 合同会社
公益社団法人 大阪府柔道整復師会	シナジ	株式会社ファンデリー 大阪支社	NPO 法人 MY フィットネス道
公益社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会	秀真書道学院	ブリーフセラピー・カウンセリング・センター	NTT PARAVITA 株式会社
大阪府ママさんバレーボール連盟	株式会社 常翔ウェルフェア	株式会社ブリック薬局	SAY 株式会社
一般社団法人大阪府薬剤師会	医療法人 松徳会桃山クリニック	特定非営利活動法人プレイブサークル運営委員会	株式会社 SHIRO
大阪メチャハビ〜実行委員会 (NPO 法人 オー・イチ・ピー)	新大阪セミナーオフィス	プレストフォト協会	SOMPO ひまわり生命保険株式会社 関西企業営業部
			YACYBER 株式会社

大阪市食生活改善推進員協議会	東淀川区食生活改善推進員協議会	大阪市健康づくり推進協議会	東淀川区健康づくり推進協議会 (あじさいの会)
北区食生活改善推進員協議会	東成区食生活改善推進員協議会	北区健康づくり推進協議会 (いきいきばらの会)	東成区健康づくり推進協議会 (すみれの会)
都島区食生活改善推進員協議会	生野区食生活改善推進員協議会	都島区健康づくり推進協議会 (あゆみの会)	生野区健康づくり推進協議会 (カトリア会)
福島区食生活改善推進員協議会	旭区食生活改善推進員協議会	福島区健康づくり推進協議会 (すこやか会)	旭区健康づくり推進協議会 (わかばの会)
此花区食生活改善推進員協議会	城東区食生活改善推進員協議会	此花区健康づくり推進協議会 (この花なでしこ会)	城東区健康づくり推進協議会 (みどりの会)
中央区食生活改善推進員協議会	鶴見区食生活改善推進員協議会	中央区健康づくり推進協議会 (パンジーの会)	鶴見区健康づくり推進協議会 (鶴見ふれんど会)
西区食生活改善推進員協議会	阿倍野区食生活改善推進員協議会	西区健康づくり推進協議会 (コスモス会)	阿倍野区健康づくり推進協議会 (梅の会)
港区食生活改善推進員協議会	住之江区食生活改善推進員協議会	港区健康づくり推進協議会 (のぞみ会)	住之江区健康づくり推進協議会 (松の会)
大正区食生活改善推進員協議会	住吉区食生活改善推進員協議会	大正区健康づくり推進協議会 (ふれあいの会) (休止中)	住吉区健康づくり推進協議会 (かきつばたの会)
天王寺区食生活改善推進員協議会	東住吉区食生活改善推進員協議会	天王寺区健康づくり推進協議会 (夕陽の会)	東住吉区健康づくり推進協議会 (東住吉区健康づくりの会)
浪速区食生活改善推進員協議会	平野区食生活改善推進員協議会	浪速区健康づくり推進協議会 (あすなろ会)	平野区健康づくり推進協議会 (平野区健康友の会)
西淀川区食生活改善推進員協議会	西成区食生活改善推進員協議会	西淀川区健康づくり推進協議会 (つくし会)	西成区健康づくり推進協議会 (旭の会)
淀川区食生活改善推進員協議会		淀川区健康づくり推進協議会 (ほほえみ会)	

やさしいTABE 店で野菜を食べよう！

1 人前およそ野菜120 g 以上含むメニューを提供しているお店です。
大阪府が実施する野菜をたくさん食べることができる飲食店等を対象とした登録制度です。

お店を
地図から
探せます

ステッカーが
目印！



ホームページ



Instagram



マップ





もう一度考えてみませんか。 禁煙のこと

**たばこをやめられないのは、意志が弱いからではありません。
たばこの煙に含まれるニコチンには、強い依存性があります。**



ニコチン依存症のチェックをしてみましょう

5項目以上該当(5点以上)の方は、ニコチン依存症の可能性があります。

※どちらでもない場合は0点とします

質問内容	はい 1点	いいえ 0点
①自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまっていましたか。		
②禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
③禁煙したり本数を減らそうとした時に、たばこが欲しくてたまらなくなることがありましたか。		
④禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 (イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、 脈が速い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
⑤④でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。		
⑥重い病気にかかった時に、たばこは良くないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
⑦たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
⑧たばこのために自分に精神的問題(注)が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。 (注) いわゆる禁断症状ではなく、喫煙によって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。		
⑨自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
⑩たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		

川上 憲人：治療88(10),2006より改変

合計 点



禁煙方法について

**禁煙外来・禁煙補助薬・自力で禁煙などが挙げられます。
ご自身に合った方法を選びましょう。**

禁煙方法や効果等について
大阪市 HP (禁煙したい方へ)



啓発物をご活用ください

ポスター



動画



公式 YouTube
チャンネル
「大阪市広報」
にて公開中



大阪市 HP
(たばこ・受動喫煙防止
に関する啓発資料)



他、リーフレット等をホームページに掲載中

