

遊ぶ

「骨と健康」楽しく学ぼう 北区 健康・食育まつり

10/26(土) 13:00~15:30

北区役所1階、北区民センター(北区役所隣)

無料 ※一部有料(野菜マルシェなど)

健康課 ☎6313-9882 FAX6362-1099

学ぶ
動く

体験
する

スタンプラリーに
チャレンジ!
ブースを回って
スタンプを集めると
素敵なプレゼントが
あります

相談
する

骨の役割を知っていますか?

骨には「体を支える」他に、血液中のカルシウムが不足した場合、それを補う「カルシウムの貯蔵庫」としての役割があります。

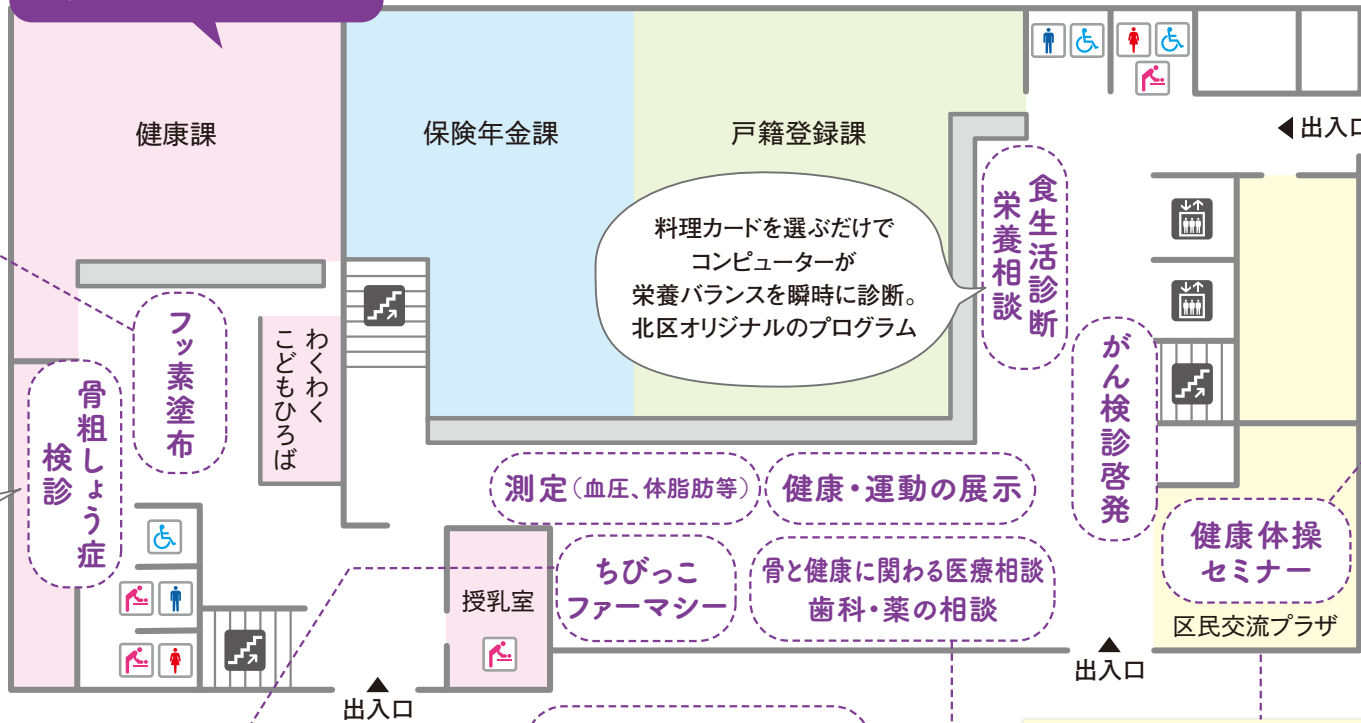
高齢になってくると骨がもろくなり、骨折すると治ってからも寝たきりなど介護が必要な状態になってしまうことがあります。

元気で活動的に高齢期を過ごすためには、若いときからカルシウムをたくさん貯蔵し、

しっかり運動して丈夫な骨をつくっておくことが大切です。今からできること、学んでみませんか。

健康ゾーン

区役所1階・保健福祉センター



虫歯予防に、
小学6年生以下限定

18歳以上の市民
先着100名
(13:00~整理券配布)
検診を受けると
骨を丈夫にする
タンパク質
「MBP」を含む飲料が
もらえます

まつりを
盛り上げます!



案内役は北区住みます芸人のアッパレード木尾さん。学生時代はラグビー選手、最近ではボディビルにもチャレンジする筋肉自慢芸人です



小さな白衣を着て、お菓子を使った調剤を体験できます



新鮮な野菜を販売します。売り切れ必至



医師、歯科医師、薬剤師による無料相談

健康運動指導士の竹田薫さんが骨を丈夫にするコツ骨体操を新たに作り、初公開!



「骨と健康」などをテーマに、15分のミニセミナーを3講座開催

区民交流プラザ イベントタイムスケジュール

13:25	北区住みます芸人・アッパレード木尾さん演芸
13:30	健康セミナー 整形外科もりたクリニック 森田昌宏医師
13:45	栄養セミナー 雪印ビーンスターク(株)
14:00	コツ骨体操(15分)
14:25	アッパレード木尾さん演芸
14:30	健康セミナー 近畿中央ヤクルト販売(株)
14:45	肩たたき棒体操(10分) いきいき百歳体操(30分)

10月は健康月間

骨粗しょう症を予防しよう

●骨粗しょう症とは?

年齢や体質、長い間の生活習慣などいろいろな要素が加わり、次第に骨がスカスカになり弱くなっていく状態のことをいいます。骨折をおこしやすくなり、特に高齢者は「寝たきり」の原因にもなります。

●予防するには、食事・運動が大切!

骨粗しょう症は若い頃からの生活習慣で予防が可能です。バランスのとれた食事や適度な運動など、健康的な生活を心がけましょう。食事は特にカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品をとるようにしましょう。カルシウムは乳製品・小魚・大豆製品・緑黄色野菜(特に葉のもの)・海藻などに、ビタミンDは魚類・きのこ類に多く含まれています。

●まず、自分の骨量を知ろう!

【骨粗しょう症検診】 無料

●健康・食育まつり会場で実施します。(先着100名、13:00~整理券配布)。踵骨(かかと)部分に超音波を透過すること(超音波パルス透過法)により骨量を測定します。

●以下の日程でも検診があります。要予約

- 10/11(金) 18:30~19:30
- 11/10(日) 13:30~14:30
- 12/22(日) 9:30~10:30
- 1/15(水) 9:30~10:30
- 2/11(火・祝) 9:30~10:30

場 北区保健福祉センター(北区役所内)
対象/18歳以上の市民
※詳しくは健康課へお問い合わせください。

健康課 ☎6313-9882 FAX6362-1099

大阪市がん検診のご案内

要予約

がんを早期発見できれば生存率が高くなります。大阪市では以下の検診を実施しています。あなたのため、あなたの大切な人のため、毎年(または2年に1回)がん検診を受けましょう。

検診名	対象	検査内容	保健福祉センター	取扱医療機関
肺がん	40歳以上	胸部エックス線検査・喀痰検査	○	○
大腸がん	40歳以上	免疫便潜血検査(2日法)	○	○
胃がん	40歳以上	胃部エックス線検査(バリウム検査)	○	○
	50歳以上	胃内視鏡検査(2年に1回)	—	○
乳がん	30~39歳	超音波検査	—	○
	40歳以上	マンモグラフィ検査(2年に1回)	○	○
子宮頸がん	20歳以上	子宮頸部細胞診検査(2年に1回)	—	○

いずれも事前予約制です。料金・要件等詳しくは健康課・取扱医療機関にお問い合わせください。

健康課 ☎6313-9882 FAX6362-1099

大阪市がん検診 HP▶



取扱医療機関 検索▶

