



スタンプラリー  
で  
景品GET!

聞いて！  
学んで！  
予防する！  
生活習慣病

医師による  
セミナー

時間 11:30～12:00

題目

そもそも、糖尿病  
ってなんやねん!?  
治療が遅れたら、  
なにがあかんの?



講師

大阪暁明館病院  
内分泌内科  
松谷 聰医師

此花区役所公式LINEにて  
イベント情報発信しています。

公式LINE▷@53mnberv

主催

大阪市此花区役所  
〒554-8501 大阪市此花区春日出北1-8-4  
TEL 06-6466-9882(保健福祉課)

日本生命保険相互会社 御堂筋南支社  
〒545-8035 大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス35階  
NISSAY

## フラダンス体験会



H U L A  
KAPIOLANI

時間 12:45～13:30

みんなで踊って、心も体も  
ぽかぽかに。  
西九条のフラダンスの  
フラ・オ・カピオラニ  
吉田 千恵先生と生徒さん  
によるフラダンスの実演&  
会場のみなさまと一緒に、  
笑顔あふれるひとときを。

新春！

参加無料

此花  
けんこう  
EXPO1.10

～未来の私へ  
「健やかライフの抱負」を伝えよう！～

日時

2026年 1月 10 日 土

時間

10:30～13:30

場所

此花区民 一休ホール

〒554-0014 大阪市此花区四貫島1-1-18

どなたでもご参加いただけます！  
(小学生以下は保護者同伴)

【注意事項】  
・本イベントでは、主催者および関係者による記録・広報等の目的で、  
写真・動画撮影を行う場合がございますので、あらかじめご了承ください。  
・写真・動画撮影等は他の方のご迷惑にならない範囲でお願い致します。  
・他の方のプライバシーに配慮し、許可なく個人が特定できるような形での  
撮影等はご遠慮ください。

今日も元気に、百歳体操



笑顔で体を動かして、  
心も体もいきいきと。  
リハビリスタッフが運動と  
健康のお手伝いします。

時間

1回目：10:40～11:10

2回目：12:10～12:40

子どもは  
楽しい！

大人は  
健康！

貼って作ろう  
健康アート

あなたの  
“健康宣言”が、  
ひとつのアートにな  
る。

みんなの抱負（宝）  
を貼って、  
このはな宝船アート  
を完成させよう！



# 新春！此花けんこうEXPO1.10開催に際して

此花区長 中島 政人

此花区では「健康先進区」を目指して様々な取り組みを行っています。昨年8月に開催した「みんな集まれ！此花けんこう万博」に続き、今回は「未来の私へ、『健やかライフの抱負』を伝えよう！」をテーマに「新春！此花けんこうEXPO1.10」を開催します。

生活習慣病の予防・改善には、健康的な生活習慣（食事、運動、休養）が不可欠です。今回のイベントは健康について楽しく学ぶだけでなく、より健康的な生活を送るための具体的な実践につなげていく機会にしていただければ幸いです。今後も、区民の皆様の健康づくりを官民協働で応援してまいります。

## 【医師によるセミナー】 11:30～12:00

そもそも、糖尿病ってなんやねん!? 治療が遅れたら、なにがあかんの?

大阪暁明館病院 内分泌内科 医師 松谷 聰

「そもそも、糖尿病ってなんやねん！？」診断を受けても、そう疑問に感じるかもしれません。日々の生活習慣が大きく関わる「糖尿病」は放置すれば血管を傷つけ、重篤な合併症を引き起こします。「なぜ治療が必要？」「放っておいたらどうなる？」病気の『根本』から分かりやすく解説し、予防の大切さ、そして健康な未来への一歩をサポートします。ぜひご参加ください。

うれしい  
特典

★会場内イベントスタンプラリー★  
200名に特定健診トイレットペーパー🎁



★アンケートご回答者にプレゼント🎁をご用意★  
★その他ブース参加でジュースなどももらえるよ★

大人は  
健康！

栄養相談  
ベジチェック



特定健診  
健康診断相談



⚠ そのいびき!!危険  
睡眠時無呼吸症候群  
相談



健康測定



体力測定



アロママッサージ



子どもは  
楽しい！

リフレクター  
キーフォルダー作成



キッズ白衣体験



参加して  
ポイ活！



アスマイル  
(おおさか健活マイレージ)  
対象イベント

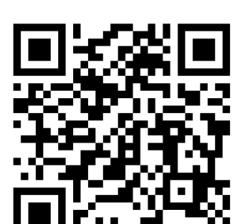
おおさかアスマイル



トレイントレイン



トレイントレイン  
ダウンロード⇒



セブンイレブンポイント交換

会場にWi-Fi環境はございますが、事前に  
携帯にトレイントレインをダウンロードいた  
だくと、スムーズに参加できます。

## 【イベントスケジュール】

- 10:40～11:10 百歳体操をやってみよう①  
大阪暁明館病院 リハビリテーション科
- 11:10～11:20 地図ゲームアプリ  
「トレイントレイン」体験会  
リアルワールドゲームス社
- 11:30～12:00 医師によるセミナー  
「そもそも、糖尿病ってなんやねん!?」  
大阪暁明館病院 内分泌内科 松谷 聰
- 12:10～12:40 百歳体操をやってみよう②  
大阪暁明館病院 リハビリテーション科
- 12:45～13:30 フラダンス講演＆みんなでフラダンス♪  
フラ・オ・カピオラニ  
吉田千恵先生と生徒の皆様