



きらり☆にしよど



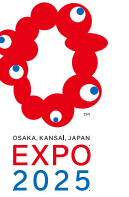
西淀川区広報紙

No.313

令和4年(2022年)
6月1日発行

区役所代表
電話番号

ご用の担当がわからないときは
代表電話へおかけください。
TEL 06-6478-9986



コロナワクチン施策のあり方などに関する問合せ

厚生労働省 新型コロナワクチンコールセンター **TEL 0120-761770 (9:00~21:00)**

ワクチン接種券の発送などに関する問合せ

大阪市新型コロナワクチンコールセンター **TEL 0570-065670 FAX 0570-056769**

「いつまでも健康で!」 「住み慣れた地域で!」

暮らせる環境づくりを目指して

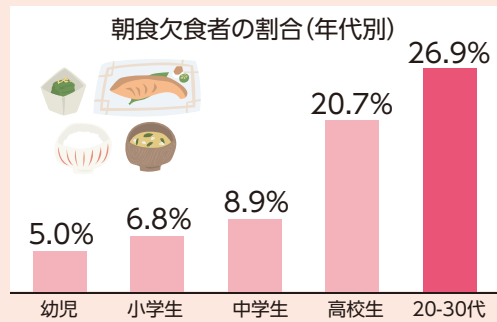


食育推進キャラクター
「たべやん」

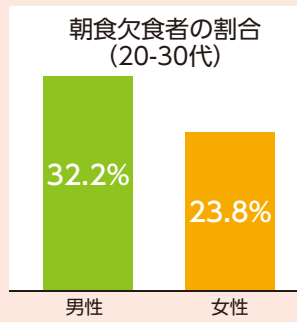
毎日朝食を食べよう!

大阪市民の朝食欠食率

大阪市では特に若い世代の男性(20~39歳)の朝食欠食率が高い



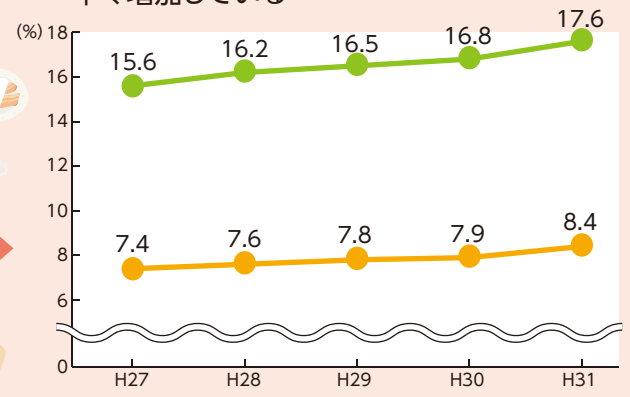
出典:第3次大阪市食育推進計画(H30策定)



出典:第3次大阪市食育推進計画(H30策定)

糖尿病の有病率(大阪市の5年推移)

朝食を欠食する生活によって、糖尿病を発症するリスクが高くなり、糖尿病の有病者割合も年々増加している



出典:大阪市国民健康保険特定健診データ

調子がよくなる
朝食のコツ

STEP 1 何も食べていない

何か食べたり飲んだりすることから始めてみましょう(バナナや牛乳だけでもOK)

STEP 2 ごはんやパン
だけ食べている

おかずを一品つけてみましょう

STEP 3 主食・主菜・副菜
がそろっている

素晴らしいです!(乳製品や果物も
足すとGOOD!)