



2022 西淀川区 健康いきいき展

～高めよう、あなたの健康意識～

みんなで健康チェック!



10/22(土) 14:00～16:00 会場 西淀川区役所

健康は当たり前じゃない!!
この機会にみんなで健康意識を高めましょう!

どなたでも参加!



詳しくはこちら

チェックしよう!



- 健康セルフチェック ・ ごっくんテスト
- 認知症テスト、脳年齢測定 ・ フレイルチェック
- 握力測定、血圧測定 ・ 塩分チェック ・ 歯科検診
- 身長測定、姿勢チェック ・ 骨粗しょう症検診

相談してみよう!



- 気軽に健康相談 (内科、整形外科、小児科、眼科、産業医)
- 補聴器試聴相談(耳鼻科)
- 歯科相談 ・ お薬相談 ・ 認知症相談

体験しよう!



- 乳がん触診モデル体験
- 健康ゲームアプリ体験
- 豆運びゲーム ・ ワンちゃんとのふれあい

カラダを動かそう!



- 呼吸筋ストレッチ体操
- ちょこっとエクササイズ365



江崎記念館 グリコまで健康ウォーキング!

コース 西淀川区役所～大野川緑陰道路～グリコ江崎記念館 (片道15分程度)

- 「歩き方講座」にも参加される方には、通常完全予約制の江崎記念館の見学券を配布します!(見学券は枚数に制限があります。)
- 「西淀川区イネープリングシティWalkアプリ」(千船病院提供)も活用

歩き方講座

受付時間 ①14:00 ②15:00 ③15:45

他にも!
クイズラリーも
やっています!
当日、健康クイズやアンケートに答えると景品がもらえるよ!

感染防止対策にあたってのお願い

- 事前の検温、マスク着用、アルコール手指消毒にご協力をお願いします。
- 発熱、風邪症状がある場合は、参加を控えてください。
- 来場者には、氏名、連絡先の記入をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症および天候等の影響により、内容を変更または中止する場合があります。

問 健康福祉課 健康推進グループ 2階25番 TEL 06-6478-9882

【主催】西淀川区健康いきいき展実行委員会
西淀川区医師会・西淀川区歯科医師会・西淀川区薬剤師会・西淀川区地域振興会・西淀川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・西淀川区食品衛生協会・公害地域再生センター・西淀川区地域包括支援センター・西淀川区南西部地域包括支援センター・西淀川区保健福祉センター
【協力】千船病院・グリコマニュファクチャリングジャパン・プレストフォト協会

保健師からの



健康キラリ★通信

私たち保健師は地域のみなさんが健康な生活を送れるよう日々活動しています。

10月は大阪市民健康月間です

ウォーキングのすすめ

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。みなさんにとっての「秋」は何ですか?

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出する機会が減り、運動不足を感じている人もいますか? ウォーキングは持久力アップなど健康づくりに効果がある上に、いつでもどこでも一人でも気軽にできるおすすめの運動です。

ウォーキングのポイント



ウォーキングで西淀川区の魅力をみつけてください!!

ウォーキング手帳をご存じですか? 日々のウォーキングの記録を残し健康づくりに役立ててもらうために作成しました。

100万歩達成ごとに記念グッズをプレゼント!

自宅でもできるストレッチやエクササイズもあります▶

問 健康福祉課 健康推進グループ 2階25番 TEL 06-6478-9968

