

# 健康情報

種別・費用	実施日時(受付時間)・場所	対象(大阪市民で)
胃がん検診(胃部X線撮影) <b>500円</b>	5月13日(月) 南港	40歳以上の方
大腸がん検診(便潜血検査) <b>300円</b>	5月19日(日) 9:30~10:30 分館	※かく痰検査は50歳以上
肺がん検診(無料(かく痰検査は400円)) (胸部X線撮影・かく痰検査)	5月30日(木) 南港	でハイリスク対象者のみ
乳がん検診 (マンモグラフィ検査) <b>1,500円</b>	5月12日(日) 9:30~10:30 分館 5月19日(日) 13:30~14:30 分館	40歳以上の女性で隔年受診 (昭和・大正偶数年生まれ)
骨量検査 <b>無料</b>	5月30日(木) 9:30~10:30 南港 6月24日(月) 分館	18歳以上の方
特定健康診査 <b>無料</b>	5月3日(金・祝) 5月12日(日) 9:30~11:00 分館 5月16日(木) 舞昆 5月19日(日) 分館	大阪市国民健康保険または 後期高齢者医療制度に 加入の方(40歳以上)
歯科健康相談 <b>無料</b>	5月13日(月) 9:30~10:30 南港 6月19日(水) 分館	18歳以上の方
BCG接種 <b>無料</b>	5月22日(水) 13:30~14:30 分館 6月12日(水)	生後5~8か月未満の方
結核健診(胸部X線撮影) <b>無料</b>	5月24日(金) 10:00~11:00 分館 6月4日(火)	15歳以上の方

分館=区保健福祉センター分館(浜口東3-5-16)区役所から徒歩5分  
南港=南港ポートタウン管理センター 粉浜=粉浜小学校 舞昆=すみのえ舞昆ホール

問 区保健福祉課(健康支援)窓口③番 ☎6682-9882

## こころの健康相談(専門医による精神保健相談です) **無料** **要予約**

日 5月9日(木)・5月20日(月) 14:00~

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968



## 得健診!

**無料**

~そうだ健診に行こう!!~

特定健診の受診券が届きましたでしょうか?これから健診を受ける人に耳寄りなお知らせです。5月16日(木)の特定健診は「得健診」として、「体力チェック」、「体験型食育ブース」、「血管年齢測定(予定)」などの得ブースを併設したお得な健診を同時開催しますので、健康づくり・体力づくりを始めるきっかけにしてください。

当日は、骨粗しょう症検診(要予約)も行います。予約を優先としますので、ご希望の方は早めにお申込みください。

日 5月16日(木) 9:30~11:30(特定健診の受付は11:00まで)

場 すみのえ舞昆ホール(区役所 2階)

内 ○特定健診…40歳以上で国民健康保険(後期高齢者医療制度)加入者

○結核健診…15歳以上の方

○骨粗しょう症検診…18歳以上の方(要予約)

得コーナー

(お子さんをのぞく、どなたでもご参加いただけます!)

●体力チェック ●体験型食育コーナー

●血管年齢測定(予定) ●健康情報コーナーなど

問 区保健福祉課 窓口③番 ☎6682-9882



## 新連載 ~オリンピックメダリスト朝原宣治さん&「NOBY T&F CLUB」コーチと始める~



NOBY T&F CLUBとは大阪ガスが主催する「運動・陸上クラブ」



### 健活(健康活動)のススメ! 【運動編1】

皆さんこんにちは。第1回目のテーマは「健康的に生活をするためのポイント」です。ズバリ!“継続すること”これに限ります。どんなことでも、たった1回するだけで健康になれる特効薬はありません。どうしても「面倒くさいなあ」と思うことはなかなか続かないものです。でも、健康ではいたい…!そこで、“毎日ちょっとした運動や意識を継続すること”を生活リズムの1つとして取り入れてみてはどうでしょうか。激しくつらい運動をしなくても、毎日簡単な運動を行うことで、血流がよくなり代謝を上げる効果が期待できます。会社や駅の階段を大股で上がったたり、お風呂上がりのストレッチ、また、立ち姿勢をきれいに保つことを意識するだけでもいいのです。「継続は力なり」と言いますが、毎日のちょっとした運動や意識の積み重ねこそが、健康的な生活をするためのポイントです。

今回は私も実践している簡単な運動を紹介します。「これならできる!」という、無理なく継続できることを見つけ、健康で楽しく活動していくことができる心身を手に入れましょう。

#### 階段を大股で上る!

通勤時や移動時に階段さえあれば、ちょっとした筋トレができます。大股で1段飛ばしをしながら上ることさらに負荷がかかり、お尻や脚など下半身が鍛えられます。程よく筋肉が付くと、脂肪が燃えやすくなります。猫背にならないように、いい姿勢で上ることで背筋も鍛えられます。



#### 軽い体操をする!姿勢を整える!

デスクワークなど、同じ姿勢を取り続けると筋肉が凝り固まり、血流が悪くなってしまいます。仕事の合間に、軽く体を伸ばしたり、体操をしたりして体をほぐしましょう。手を太腿とお腹で挟むようにして腰を曲げ、背中、腰、太腿裏を伸ばしたり、立ち状態から上に伸びあがり、姿勢を整えるのもよいでしょう。



#### “蹲踞”で美しい姿勢をつくる!

蹲踞の姿勢(膝を折り立てて腰を落とした座法)を取ることで、普段使わない股関節周りが鍛えられ、引き締め効果が期待できます。肩の力を抜き、背中をまっすぐにして、踵の上にお尻がくるように体を支えましょう。インナーマッスルを使うので、きついと感じる人は壁に寄りかかってもOK。これを5秒キープ、1日3回続けるだけ★姿勢が整うため、気づいた時や隙間時間に行うとよいでしょう。



#### ストレッチをする!

お風呂上がりは血行が良くなり、筋肉がほぐれている状態です。ストレッチをすると、筋肉がよく伸びるため、柔軟性が上がります。勢いや弾みをつけずに、ゆっくり息を吐きながら伸ばしましょう。



無理なく継続することが大切!



監修:朝原宣治、担当:石井まい  
次号は「体を動かした後はバランスよく食べよう!【栄養編1】」です。お楽しみに♪

問 区総務課(企画) 窓口④番 ☎6682-9992

## 特定健診を受けましょう!! **無料**

特定健診は高血圧症、肥満、糖尿病、脂質異常症などの心疾患や脳血管疾患に発展する生活習慣病を予防するための健診です。

住之江区は大阪市平均に比べて、高血圧症・糖尿病は男女共に、また男性は脂質異常症も有病者割合が高いです。ほとんどの生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、発症につながるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を早期に発見し生活習慣を改善することが大切です。特定健診は、自分では気付けない体の中のSOSを発見する絶好のチャンスなので、これからも健康であり続ける習慣として、年に1回の健診を受けましょう!!

対 40歳以上の大阪市国民健康保険加入者  
後期高齢者医療制度加入者

(大阪市国民健康保険・後期高齢者医療制度以外にご加入の方は該当保険者にお問い合わせください。)

※4月末頃に、「受診券」を送付しています

内 問診・身体計測・診察・血圧測定・血液検査・尿検査等

また、大阪市国民健康保険加入の30歳以上の方を対象に「1日人間ドック」を実施しており、昭和29、39、49、54年生まれの方は無料となっています。受診する場合は、特定健診の「受診券」が必要です。そのほか、18歳以上の方を対象に「健康づくり支援事業」を実施しています。詳しくは「受診券」に同封の「国保健診ガイド」または大阪市ホームページをご覧ください。

問 ●受診券に関するお問合せ

(国民健康保険の方):区窓口サービス課(保険) ☎6682-9956

(後期高齢者医療制度の方):大阪府後期高齢者医療広域連合 ☎4790-2031

●健診会場・医療機関等のお問合せ

区保健福祉課(健康支援) ☎6682-9882

●1日人間ドックに関するお問合せ

大阪市福祉局生活福祉部保険年金課(保健事業) ☎6208-9876

