

健診！つくろう健康！

健康な未来のためにこちらの健診も！

国民健康保険にご加入の方へ 特定健診

生活習慣病の発症や重症化(高血圧・糖尿病・慢性腎臓病など)を予防するための健康診断です。4月頃、**緑色**の封筒で「受診券」を送付しています。

対象 40歳以上の国民健康保険加入者
さらに!アスマイルでポイントGET!

無料

詳しくは
コチラ



歯周病検診

500円



大阪市にお住いの方は
5年に1度
受診できます!

対象年齢など
詳しくはコチラ



骨粗しょう症検診

無料

骨粗しょう症は骨折や寝たきりの原因になります。生涯健康でいるためには、早期発見し生活習慣を見直すことは大切です。今の骨の状態を知るために、骨粗しょう症検診を受けましょう。



食生活で予防しよう

丈夫な骨を作るために必要な栄養素を積極的にとりましょう!

- カルシウム**… 牛乳・乳製品、小魚、海藻、緑黄色野菜
- たんぱく質**… 魚、肉、卵等
- ビタミンD**… 魚、きのこ類
- ビタミンK**… 納豆、青菜



運動で予防しよう

カルシウムは、骨に負荷をかけるような運動をすることにより、骨に定着します。まずは身近なことから少しずつ運動量を増やしませんか。



ひろげよう!健康のための活動

住之江区食生活改善推進員協議会(食育ボランティアの会)の活動

住之江区食生活改善推進員協議会(食育ボランティアの会)は区で毎年実施される「大人の食育連続講座(食育ボランティア育成講座)」の修了者です。「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに地域のみなさまが健康で豊かな食生活を実践できるように、区内で食育活動に取り組んでいる**食育アドバイザー**です。

住之江区食生活改善推進員協議会はこんな活動を行っています!

ライフステージ別の食育料理教室



おやこのクッキング、料理教室(男性やシニア)などの食育料理教室を区と共催しています。

まる得健診にて食育の普及啓発活動



令和6年6月のまる得健診では、みそ汁の塩分濃度測定を行い、減塩のコツをお伝えしました。次回10月31日開催!

食に関する研修会・学習会



食育アドバイザーになって、一緒に活動しませんか?



問合せ 保健福祉課(健康支援) 窓口⑩番 ☎06-6682-9882

健康寿命アップ塾 ~健康づくりひろげる講座~

ご自身やご家族の健康づくりについて学びたい方、地域で健康づくり活動を始めたいと思っている方、ぜひお待ちしております!

	日時	プログラム内容
第1回	8月30日(金)	健康づくりのお話~老化予防とがん~がん検診を受けよう!
第2回	9月19日(木)	骨・カルシウムセミナー
第3回	10月9日(水)	地域包括支援センターのご紹介 お口の健康~一生おいしく、一生楽しく~ 認知症かも?の相談窓口
第4回	10月30日(水)	楽しく認知症予防体操~スリーA体操~
第5回	11月13日(水)	みんなで楽しくチェアエクササイズ
第6回	11月29日(金)	こころの健康

対象 住之江区にお住まいで4回以上参加可能な方

定員 20名程度(先着順)

場所 住之江区役所

時間 13時30分~15時30分

★修了された方は「住之江区健康づくり推進協議会『松の会』」に入会できます。

問合せ・申込 8月20日(火)までに電話または窓口にて
住之江区保健福祉課(地域保健活動)
窓口⑩番 ☎06-6682-9968



大阪府 10歳若返り



大阪府 健活10

