

健康情報

それ、「フレイル」かも？



「最近、疲れやすくなった」
「外に出るのが面倒」
「走るとすぐに息切れするようになってきた」
「ちょっと痩せてきたかも」...
そんな変化は「フレイル」のサインかもしれません。

フレイルとは年齢とともに心身の活力が低下し、早くから介護が必要になりやすい状態のことをいいます。ですが、日々の運動や食事などにより、進行を防ぎ健康な状態を取り戻すことができます。

大切なのは「栄養・運動・社会参加」の3つです。特別なことをしなくても、日常の小さな行動がフレイル予防につながります。

たとえば、

- ・朝起きたら深呼吸と軽いストレッチ
- ・食事にタンパク質(魚・肉・卵・豆など)をプラス
- ・毎日1回は外に出て日光を浴びる
- ・買い物やゴミ出しなど歩く習慣をつくる
- ・昔好きだった趣味を再開してみる など無理なく続けられることが大切です。今日からできることをまずは一つ始めてみませんか？

私は 週 _____ 回 _____ を 今日から始めてみます！

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9968

精神科医による 精神保健福祉相談

【無料】【要予約】

不安・うつ・不眠など、こころの健康に関して、精神科医が相談に応じます。
日 7月3日(木)、28日(月)、8月7日(木)、18日(月) いずれも14:00～
申 電話、窓口、右記二次元コードにて受付
申・問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9968

ご予約はこちら



種別・費用	実施日・場所・受付時間	対象(市内在住の方)
要申込 大腸がん検診(免疫便潜血検査) 300円	申込後検査キットを送付します。下記肺がん検診・乳がん検診の日時に検査キットを提出してください。 7月13日(日) 南港 9:30～10:50 ※大腸がんのみ臨時受付	40歳以上の方
要予約 肺がん検診(胸部X線検査・かく痰検査) 無料(かく痰検査は400円) 乳がん検診(マンモグラフィ検査) 1,500円	7月16日(水) 分館 9:30～10:50 8月24日(日) 南港 9:30～10:50 9月 6日(土) 分館 9:30～10:50 8月 5日(火) 分館 9:30～10:50 9月 6日(土) 分館 13:30～14:50 9月17日(水) 分館 9:30～10:50	40歳以上の方 ※かく痰検査は50歳以上でハイリスク対象者のみ 40歳以上の女性で隔年受診 昭和61年3月31日以前生まれで令和6年度未受診の方
要予約 骨粗しょう症検診 無料	8月 5日(火) 分館 9:30～10:50 8月24日(日) 南港 13:30～14:50 9月 6日(土) 分館 13:30～14:50 9月17日(水) 分館 9:30～10:50	18歳以上の方
予約不要 特定健診 無料	7月16日(水) 分館 9:30～11:00 8月24日(日) 南港 9:30～11:00 9月 6日(土) 分館 9:30～11:00 9月17日(水) 分館 9:30～11:00	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)
予約不要 歯科健康相談 無料	7月16日(水) 分館 9:30～10:50 10月23日(木) 南港 9:30～10:50	全年齢の方
予約不要 結核健診(胸部X線撮影) 無料	7月 8日(火) 分館 10:00～11:00 8月 6日(水) 分館 10:00～11:00 9月 9日(火) 分館 10:00～11:00	15歳以上の方

※定員になり次第、予約終了となりますので、ご了承ください。上記より先の日程は、来月号をご覧ください。下記までお問い合わせください。また、令和7年3月号別冊(保存版)にも掲載しています。

場 分館=区保健福祉センター分館(浜口東3-5-16)、南港=南港ポートタウン管理センター(南港中2-1-99)

申 電話、窓口、右記二次元コードにて受付

申・問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎06-6682-9882

オンライン申込みはこちら



子育て情報

マタニティクラス

【無料】【要申込】

Aコース

日 7月14日(月)13:30～15:30

内 妊婦歯科健診、赤ちゃんの抱っこ練習、妊娠中の食事について、先輩ママ・赤ちゃんとの交流会
※歯科健診のみをご希望の方は14:00までにお越しください。

持 母子健康手帳、筆記用具、テキスト「わくわく」

定 20組(先着順)

申 電話、右記二次元コードにて受付



申込みはこちら

赤ちゃん交流会

【無料】【申込不要】

日 7月14日(月)13:30～15:00

内 ママたちの情報交換、ふれあい遊び、育児相談、身体計測

※マタニティクラスに参加している妊婦さんとの交流の時間もあります。

持 母子健康手帳、赤ちゃんのおでかけ用意

対 区内在住の生後1～3か月のお子さんと保護者



場 区保健福祉センター分館2階

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番

☎06-6682-9968

リフレッシュエクササイズ

【無料】【要申込】

～ママの健康時間～

子育て中のママに向けて、ママのための健康講座を開催します！動きやすい服装でお越しください。お子さんと一緒のご参加も可能です！(※保育はありません。)

日 7月29日(火) 10:00～11:30

対 区内在住の未就学児を子育て中のママ

定 20組(先着順)

場 すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

申 7月7日(月)～電話または窓口にて受付

申・問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番

☎06-6682-9968



子育て支援室のわくわく子育て『手作りおもちゃで遊ぼう』



保育士おすすめ・手作りおもちゃのび～るアイス

カップの中にアイス(傘袋)を入れてストローに息を吹きこむと、あら不思議アイスがによきによきと、のび～るアイスの手作りおもちゃ。簡単に作れてすぐに遊べるおもちゃです。

用意するもの

- ・傘袋 ・曲がるストロー
- ・紙コップ ・丸シール(大・小)
- ・赤色おりがみ ・はさみ
- ・セロハンテープ

作りかた

- ①傘袋の開いている方から10～15cmのところをはさみで切ります。
- ②傘袋に丸シールで飾りつけ、赤色おりがみは丸めてさくらんぼ風に見立てて作ります。
- ③曲がるストローを傘袋の切り口に通し、セロハンテープでストローが外れないようとめます。
- ④紙コップの底の真ん中辺りにストローが通るぐらいの穴をあけます。
- ⑤③で作ったものを紙コップの内側の穴からストローの曲がる部分まで差し込み、セロハンテープでとめます。
- ⑥おりがみで作ったさくらんぼを傘袋の上に貼り付け、コップの中に傘袋を押し込み入れて完成!!



ポイント ストローに息をゆっくりと吹き込むとによきによきと伸びるようになります。

注意 必ず大人と一緒に遊び、危険のないように気を付けましょう!

子育てに関するご相談は、お気軽に子育て支援室をご利用ください◎

問 区保健福祉課(子育て支援室) 窓口③番 ☎06-6682-9878・9880

子ども・子育てプラザ

申・問 子ども・子育てプラザ

☎・☎06-6674-5405 浜口西3-4-22

休館日【月曜(7月21日～8月31日の月曜を除く)】



申込不要・参加費無料

親子リズム遊び

日 7月9日(水) 10:00～10:45 定 25組(当日先着順)

プラザ・夏のフェスタ

日 7月10日(木) ①10:00～11:45 ②13:00～14:30

※各回終了15分前にお楽しみタイムを実施します。

外国にルーツを持つ子どもの日本語・学習支援♪

ハロハロ♪

日 7月12日、19日(土) 13:30～15:30

児童「プラバンを作ろう」

日 7月12日(土) 15:00～16:00

定 16名(当日13:00～先着順)

すくすく成長測定の日

日 7月19日(土) 10:15～11:15(受付は11:00まで)

助産師さんによる子育て何でも相談

日 7月19日(土) 10:15～11:15(受付は11:00まで)

定 8組(当日先着順)

児童「卓球教室」

日 7月19日(土) 15:00～15:45

定 16名(当日13:00～先着順)

簡単工作「カードになぐり描きを楽しもう!」

日 7月23日(水) 10:00～11:00

おもちゃ病院(おもちゃドクターによるおもちゃの修理)

日 7月27日(日) 13:00～16:00(受付は15:30まで)

要申込・参加費無料

ブックスタート(電話で随時受付)

日 7月16日(水) 10:30～11:00 定 8組

★小学生夏休み工作「飛べ! おりがみヒコーキ」

(共催:クレオ大阪子育て館)

日 8月6日(水) 15:00～16:00 定 16人

★にっこりキッズキャラバンを楽しもう!

(共催:大阪府民共済)

日 8月29日(金) 10:00～11:00 定 25組

★印の電話申込みは7月9日(水)9:30より受付スタート

【電話受付時間】9:30～17:00(休館日は除く)

※各講座の対象年齢等、詳細はお問合せください。

Web申込み可