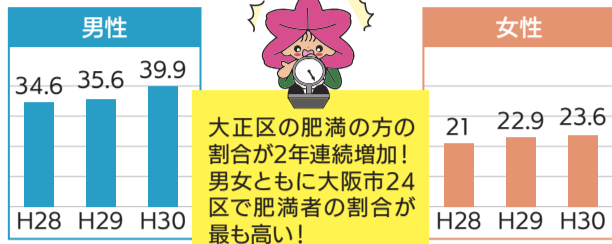


大正区で肥満の方が増えています!

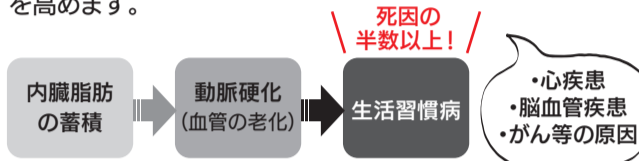
<大正区の肥満者の割合(%)>

※肥満: BMI25以上/BMI=体重(kg)÷身長(m)²



(平成28年~30年大阪市国民健康保険特定健診結果より)

肥満は高血圧や糖尿病等の生活習慣病を引き起こしやすく、血管が硬くなることにより脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めます。



問合せ 保健活動 3階32番 ☎ 4394-9968

元気に長生きするためにも、
運動と食事で体重管理を
していきましょう!



【運動】~まずは今日よりプラス10分~

◆室内でもできる運動をする
(例)座っている時も足踏みする、
家事をして体を動かす、
ラジオ体操をする等

感染症対策のため
室内を換気しましょう!
こまめな水分補給も
忘れずに!

◆人ごみを避けて散歩をする

「1日8000歩」のように
目標を決めましょう
※成人1日あたりの歩数平均:男性6794歩、女性5942歩

【食事】~あと1皿(70g)の野菜をプラス~

※70gの目安:トマト半分、
たまねぎ1/3個、もやし1/3袋



◆野菜を食べることの効果

食事の時、野菜から先に食べるとことで...

- ▶血糖値の急上昇が抑えられ、糖尿病予防と血糖コントロール効果がある
- ▶満腹感が得られ食べ過ぎが抑制され肥満予防になる
- ▶噛む回数が増えることで...
- ▶肥満予防になる ▶脳の活性化・歯の健康につながる

高齢者のご相談は地域包括支援センターへ

大阪市の委託を受けて、高齢者の方が住みなれた地域で安心して生活を続けられるよう無料で相談に応じます。「介護保険制度について知りたい」「成年後見制度について知りたい」「近所に住む高齢者が虐待を受けているかも」など来所や電話で受け付けます。



ご相談

●大正区地域包括支援センター(小林・平尾・南恩加島・鶴町) ☎ 6555-0693

●大正区北部地域包括支援センター(三軒家西・三軒家東・泉尾北・中泉尾・北恩加島・泉尾東)

☎ 6552-4440

※地域名は小学校区校下単位



その問題、専門家が一緒に考えます!

各種専門相談

無料・秘密厳守

相談内容	日時	場所	予約・問合せ
法律相談 要電話予約 定員8名(先着順)	9月 2日・9日・16日・23日(水) 10月 7日・14日・21日・28日(水) ●13:00~17:00	区役所5階	庶務 5階50番 ☎ 4394-9683 予約受付 相談日当日9:00~
ナイター法律相談 定員32名 予約不要	9月 24日(木) ●18:30~21:00 (18時予定の受付時に来場された方で抽選。空きがある場合は以降、先着順。)	中央区民センター	大阪市総合コールセンター ☎ 4301-7285 FAX 6373-3302
日曜法律相談 定員各16名(先着順) 要電話予約	9月 27日(日) ●9:30~13:30 予約受付 9月24日(木)・25日(金) 9:30~12:00 ☎ 6208-8805	城東区役所 中央区役所 阿倍野区役所	大阪市総合コールセンター ☎ 4301-7285 FAX 6373-3302
不動産に関する無料相談 定員6名(先着順) 事前予約可	9月 15日(火) ●13:00~16:00	さわやか広場 (区役所2階)	庶務 5階50番 ☎ 4394-9683 予約受付 9月1日(火)9:00~
専門相談員による 人権相談 要申込	日時・場所は申込の際に決定します。		大阪市人権啓発・相談センター ☎ 6532-7830 FAX 6531-0666
犯罪被害者等支援 のための総合相談	土日・祝・年末年始を除く 9:00~17:30		市民局ダイバーシティ推進室 人権企画課 ☎ 6208-7489 FAX 6202-7073
障がいのある方の ための「相談会」 申込不要	9月 28日(月) ●13:00~14:50 対象 障がいのある方、ご家族、事業所関係者など	区役所 3階 301会議室	障がい者支援 3階35番 ☎ 4394-9857
ひとり親家庭相談 (就業支援・離婚前相談等 も含む) 要電話予約	毎週火曜・木曜(祝日を除く) ●10:00~17:00 (12:15~13:00除く)	区役所 3階	子育て支援 3階33番 ☎ 4394-9914

大正消防署より

9月17日(木)~23日(水)は
高齢者防火推進週間です

住宅火災による死者の7割が65歳の高齢者です。大阪市消防局では「敬老の日」を含む週間を「高齢者防火推進週間」と定め、高齢者を対象にした防火訪問などさまざまな活動を実施します。住宅用火災警報器の維持管理はできていますか?火を使用するまわりに燃えやすいものを置いていませんか?コンセントにほごりはたまっていませんか?今一度危機感を持ち、火災から高齢者を守りましょう!

問合せ 大正消防署 予防担当 ☎ 6552-0119

イベント・講座

10月18日(日)に開催予定の「第46回大正区民まつり」「みんなの健康展」は、新型コロナウイルス感染症拡大を考慮して中止いたします。コンテスト形式での開催を予定しておりましたが、「T-1ライブグランプリ2020」につきましても同様に開催を見送りますが、皆様へ音楽をお届けしますので、決まりましたらお知らせいたします。第11代大正区音楽振興大使のHoneyGOLD(ハニーゴールド)さんは、愛と夢を届けるため活動をされ、動画も配信されています。



大正図書館

「めざせ!いきいき百歳」展

中・高年の方向けの健康増進に役立つ本を展示・貸出します。

期間 9月1日(火)~10月31日(土)

問合せ 大正図書館

☎ 6552-1116

移動図書館まちかど号巡回日

日時 9月10日(木)・10月8日(木)

場所 ●平尾小学校東門(平尾2-21)

10:30~11:15

●市営鶴町第三住宅1号館横(鶴町3-22)

14:30~15:00

問合せ ☎ 6539-3305

大正警察署より

令和2年度 秋の全国交通安全運動
9月21日(月)~30日(水)

全国重点

- 子どもをはじめとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
- 高齢運転者等の安全運転の励行
- 夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転等の危険運転の防止

大阪重点

- 「横断歩道ハンドサイン運動」の推進

ハンドサイン運動とは、主に信号機がない横断歩道において、歩行者の安全を確保する運動です。

問合せ 大正警察署

☎ 6555-1234



「#WELOVE大正区」を付けて、大正区の魅力が伝わる写真や動画を投稿してください!素敵な投稿は、大正区役所公式ツイッター、フェイスブックに転載してご紹介いたします!!

(投稿の全てを転載するわけではありませんので、あらかじめご了承ください)



【投稿紹介】



「カクモトユウイチ」さんが、雨上がりの三軒家東の画像を投稿してくださいました!