

糖尿病を予防しましょう! (11月14日は世界糖尿病デー)

糖尿病の患者さんは年々増えており、予備軍の方も含めて全国で2000万人いるといわれています。糖尿病が進行すると失明や神経障がいとなる場合や、透析が必要になる場合があります。糖尿病にならないためには、予防・早期発見・治療が大切です。

糖尿病のリスクが高まる要因

- ①肥満(BMIが25以上) ②高血圧 ③喫煙
- ④飲酒(1日1合以上飲む) ⑤親族に糖尿病の人がいる

糖尿病を予防するポイント

- 食事は規則正しく食べ、野菜を積極的に食べる
 - 日常の中で少しずつでも運動を取り入れる
 - 過度な飲酒をしない
 - 禁煙する
- ※喫煙は血糖値を上昇させ、血糖値を下げるホルモンの働きを妨げます

早期発見のためにも定期的に健診を受けるようにし、異常があった場合は放置せず、すみやかに医療機関を受診してください。

問合せ 保健活動 3階32番 ☎4394-9968

“その時”が来たら考えられない 11月30日は「人生会議」の日です

命の危機が迫った状態になると、約70%の人が、医療やケアなどについて自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。その時に自分の願いが医療に反映されるように、また、家族が判断に困らないように、家族やかかりつけの医師などと、前もって話し合い、共有する「人生会議」を行ってみませんか。

大正区役所では人生会議のリーフレットを作成し、配布していますので、ぜひご活用ください。

問合せ 健康づくり 3階30番 ☎4394-9982



おトクな健康アプリ「アスマイル」をご利用ください!



大阪府が提供する「おおさか健活マイレージアスマイル」は、府民の健康づくりをサポートするアプリです。朝食を食べる、歩く、歯を磨く、けんしんを受けるなどの毎日の健康活動でポイントが貯まり、貯まったポイントで飲み物や電子マネー等が当たる抽選に参加できます。また、40歳以上の大阪市国民健康保険加入者の方は「特定健診」・「1日人間ドック」・「健康づくり支援事業」を受診すると、初回3,000円相当分の電子マネー等と交換できるポイントがもらえます。詳しくは公式ホームページ「おおさかアスマイル」でご確認ください。



問合せ おおさか健活マイレージアスマイル事務局 ☎6131-5804 FAX 6452-5266

お使いの薬をジェネリック医薬品に変えてみませんか(国民健康保険・後期高齢者医療制度)

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に製造販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同等の効能・効果を持つ医薬品です。ほとんどのジェネリック医薬品は、先発医薬品より価格が安いので、自己負担額を軽減することができます。

ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師や薬剤師に事前にご相談ください。

問合せ 福祉局保険年金課 ☎6208-7967 FAX 6202-4156



大正区制90周年記念 大正生涯学習フェスティバル (入場無料)

生涯学習とは一人ひとりが自らの意志に基づいて、自分にあった手段や方法を選び、生涯にわたって行う自己学習活動です。各校区で活動している生涯学習ルーム等が、素敵な作品展示、華やかな舞台発表、こどもから大人まで楽しめる体験コーナーを行い、日頃の成果を披露します。生涯学習を楽しく学んでいる方も、これから何か始めたいと思っている方も、ぜひお越しください。

日時 11月13日(日) 10:00~16:00

場所 株式会社 藤井組 大正会館

内容

- 作品展示(10:00~16:00) 1~3階会議室など
写真、生け花、手芸、パッチワーク、盆栽、書道など
- 舞台発表(10:00~15:30) 3階ホール
オカリナ、ウクレレ、フラダンス、エイサー、ミュージックベル、和太鼓、民謡、コーラスなど
- 体験コーナー(10:30~16:00) 1階エントランス
紙工作

問合せ 教育 3階34番 ☎4394-9980
FAX 6554-7153

「第10回大正区ガレージセール」を開催します!(入場無料)

SDGsにもつながる取組として、ごみ減量・リサイクルおよび環境問題の意識を高めていただくことを目的に、大正区ガレージセールを開催します。また、食品ロス削減する取組であるフードドライブも同時に実施します。

開催日時 11月13日(日) 11:00~14:00(雨天中止)

会場 大正区役所駐車場

内容

- ガレージセール30ブース
 - フードドライブ
 - ごみ分別相談
 - 缶バッジの作成
- ※フードドライブでは1か月以上賞味期限が残っている常温保存可能なものをご提供ください。生鮮食品やアルコール類は対象外です。

フードドライブについて詳しくはコチラ⇒
問合せ 環境局西部環境事業センター ☎6552-0901 FAX 6552-1130



福祉まつり きらめきパーティー2022

誰もが元気で安心して暮らせるまちづくりをめざして、福祉施設やボランティアが協力して開催します。模擬店やゲームコーナーをはじめ、舞台発表や来場者への粗品(先着400名)など、楽しい催しが盛りだくさん!皆様のご来場をお待ちしています。

日時 11月19日(土)10:00~12:30(雨天決行)

場所 大正区ふれあい福祉センター(小林西1-14-3)

問合せ 大正区社会福祉協議会 ☎6555-7575

港区・西区・大正区・浪速区合同 「2022第38回みなと人権展」

12月4日~10日は人権週間です。今年はSDGsをテーマに、さまざまな人権課題にかかわる啓発記事や動画、各種SNSを活用した参加型の企画など、広く情報発信します。タブロイド型の冊子を11月から区役所などで順次配布をするほか、12月には新聞折り込みでお届けします。期間中いつでも、どこでも、なんでもアクセスしていただける特設ホームページを12月に開設します。多様な人々がともに生きる社会についてこの機会に考えましょう。

※詳細は広報紙12月号をご覧ください。

テーマ 「SDGs~多様な人々がともに生きる/未来と世界にひらくまち~」

問合せ 地域協働 4階40番 ☎4394-9743

第10回 まちづくり活動見本市(参加無料) ~災害で命が失われないまちにしたい~

大正区内の各地域まちづくり実行委員会の活動紹介をはじめ、宮城県石巻市と大正区をオンラインでつなぎ被災内容や現在のまち並みの中継を交えた講演会や防災グッズなどの展示を行います。

日時 12月10日(土)13:00~16:30

場所 大正区民ホール(区役所4階)

内容

●講演会(14:00~) 東日本大震災を体験された方のお話を石巻市から中継でお届け。※オンライン視聴も可(要申込)

●展示コーナー(13:00~16:30)

- ・地域活動紹介コーナー
- ・はじめて備える防災グッズ
- ・防災に関する図書・絵本のコーナー

問合せ 大正区まちづくりセンター ☎6575-9231



認定NPO法人 大阪府高齢者大学校 「2023年度受講生募集」

地域でのまちづくり・コミュニティづくりなどの社会参加活動、創造的で、より豊かな生活を実現しようとするシニアを支援します。

開講期間 令和5年4月から令和6年3月まで

受講申込 10月17日(月)から11月25日(金)15:00まで(申込み多数の場合は抽選・初めての方優先入学有)

講座内容 歴史・語学・文学・自然・美術など59科目
受講料(年額) 60,000円※科目により別途負担有

問合せ 認定NPO法人

大阪府高齢者大学校・募集委員会

〒540-0006 大阪市中央区法円坂1-1-35

アネックスパル法円坂(大阪市教育会館)内

☎6360-4471 FAX 6360-4500