

やってみよう! いきいき百歳体操

健康
コラム

みなさんはいきいき百歳体操を知っていますか?

いきいき百歳体操とは

「おもり」を手首や足首につけて、座って行う30分程度の運動です。また、ゆっくりとした動きが基本なので、高齢の方も運動が苦手な方も行うことができます。

【注意】体操を始める前に、かかりつけ医に相談しましょう。

体操の効果

体操を続けることで、筋力・バランス能力等が高まり、動きやすくなります。転倒しにくい体になるので、骨折や寝たきりになるのを予防できます。



健康に関するご相談は、
 保健師にお気軽にご相談ください
 区役所32番に来所し、いきいき百歳体操について
 ご相談いただいた方先着30名にメモ帳進呈中



活動場所

現在大正区内では、19の拠点で実施中です。
 (令和6年3月1日現在)

拠点によっては参加条件がありますので、参加を希望する方は大正区保健福祉センターまでお問い合わせください。

活動場所や活動の様子など、ホームページでもご覧いただけます▶



問合せ 保健活動 3階32番 ☎ 4394-9968

区保健福祉センターで実施する各種検診

要予約の検診等は定員になり次第締め切ります。
 詳しくは担当までお問い合わせください。

種類	対象	とき	費用	内容等
特定健康診査	取扱医療機関でも受診できます ・40歳～74歳の国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療保険加入者	5月19日(日) 9:30～11:00	無料	生活習慣病に関する血液・尿の検査、血圧測定、医師による診察等 必ず、被保険者証と受診券をお持ちください。
結核検診※	15歳以上の大阪市民の方(妊娠中及び妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。)	4月22日(月)・5月10日(金) 10:00～11:00	無料	胸部エックス線撮影
大腸がん検診**	要予約 取扱医療機関でも受診できます 40歳以上の方	5月9日(木) 13:30～14:30 5月19日(日) 9:30～10:30	300円	免疫便潜血検査(2日法)
肺がん検診**	要予約 取扱医療機関でも受診できます 40歳以上の方	5月19日(日) 9:30～10:30	無料 400円	胸部エックス線検査 かく痰検査 但し、50歳以上で喫煙指数(1日に吸う本数×喫煙年数)600以上の方
乳がん検診(マンモグラフィ検査)**	要予約 取扱医療機関でも受診できます 40歳以上の女性(受診は2年に1回)	5月9日(木) 13:30～14:30 5月19日(日) 9:30～10:30	1,500円	乳房のエックス線検査(視触診はありません。) 但し、取扱医療機関では視触診を併用する場合があります。
骨粗しょう症検診(骨量検査)**	要予約 18歳以上の方		無料	超音波でかかとの骨の骨量を測定 受診特典 特定保健用食品を配付
離乳食講習会	要予約 6～7か月児とその保護者	4月18日(木)・5月16日(木) 14:00～15:30	無料	離乳食のお話、調理実演、育児等の情報交換

※大阪市に住民登録のない方、勤務先等で同程度の検診を受診できる方は対象となりません。

★大阪市行政オンラインシステムでも受付しています。(申込には利用者登録が必要です。)

問合せ 健康づくり 3階30番 ☎ 4394-9882



大腸がん検診



肺がん検診



乳がん検診



骨粗しょう症検診



離乳食講習会



プレパパプレママレッスン

種類	対象	とき	費用	内容等
プレパパ・プレママレッスン(妊婦教室)	要予約 妊娠5か月以降の妊婦とその家族	5月1日(水) 13:30～15:30	無料	・保健師の話・妊娠中の栄養の話・赤ちゃんの着替え体験 ・沐浴体験・歯科検診 ※歯科検診のみの受診もできます。
発達相談	要予約 乳幼児	4月15日(月)・5月20日(月) 10:00～11:00	無料	・発育、発達の医師等による相談
精神保健福祉相談	要予約 うつ、不眠、認知症、アルコール問題等 こころの健康相談を希望する方	4月4日(木)・4月15日(月)・4月22日(月) 5月9日(木)・5月20日(月)・5月27日(月) ※各回で時間が異なります。	無料	・専門医(精神科医)による相談
酒害教室	お酒の問題についてお困りの方やその家族等	4月17日(水)・5月15日(水) 10:00～12:00	無料	・支援者の方もご参加ください。
家族教室	要予約 区内在住で統合失調症と診断された方の家族	4月10日(水)・5月8日(水) 14:00～16:00	無料	・家族交流会(事前にご連絡ください。)
ひまわり会	要予約 区内在住で統合失調症を中心とする精神に障がいのある方	4月17日(水)・5月15日(水) 13:30～15:30	無料	・当事者交流会(事前にご連絡ください。)

問合せ 保健活動 3階32番 ☎ 4394-9968

各種専門相談

無料・秘密厳守

種類	日時	場所	詳細等
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を除く)	区役所3階	問合せ 子育て支援 3階33番 ☎ 4394-9914
ごみ分別相談およびフードドライブ	毎月第2月曜日 4月8日(月) 13:30～15:00	区役所2階 区民ギャラリー	問合せ 環境局 西部環境事業センター ☎ 6552-0901 FAX 6552-1130
障がいのある方のための「相談会」	日ごとの生活でのお困りごとや心配ごとなどについて、お気軽にご相談ください。 申込不要 4月15日(月) 13:00～14:50	区役所3階 302会議室	対象 障がいのある方、家族、事業所関係者など 主催 大正区地域自立支援協議会・区保健福祉センター 問合せ 福祉 3階35番 ☎ 4394-9857
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。		問合せ 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	市民局人権企画課(大阪府役所4階)	問合せ 市民局人権企画課(市役所4階) ☎ 6208-7489 FAX 6202-7073
行政相談	4月12日(金) 13:00～16:00 (抽選13:00から・受付14:00まで)	区役所5階 503会議室	問合せ 地域協働課 4階40番 ☎ 4394-9743
法律相談/定員各8組(先着順)	要電話予約 4月3・10・17・24日(水) 5月8・15・22日(水) 13:00～17:00	区役所5階	予約受付 電話のみ ☎ 050-1808-6070 (AI電話による自動案内での受付となります) 受付 相談日の1週間前12:00～前日17:00(受付開始日が祝日の場合はその前の開庁日) 問合せ 庶務 5階50番 ☎ 4394-9683
ナイター法律相談/定員32組	要予約 5月22日(水) 18:30～21:00 事前に行政オンラインシステムでの予約が必要です(予約で定員に満たない場合は、会場にて受付)	北区民センター	予約受付 WEBのみ 4月10日(水)12:00～5月21日(火)17:00 問合せ 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組	要電話予約 4月28日(日) 13:00～17:00	都島区役所、大正区役所	予約受付 電話のみ ☎ 050-1807-2537 (AI電話による自動案内での受付となります) 受付 4月19日(金)12:00～27日(土)17:00 問合せ 大阪市総合コールセンター ☎ 4301-7285 FAX 6373-3302