

健康
コラム

太り
すぎると、
どうなるの？

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

年末年始、ついつい食べ過ぎてしまったり、運動不足で体重が増えていたりしませんか？
脂肪が体に蓄積しすぎてしまうことを肥満と言い、肥満の判定にはBMIが用いられます。
BMI: 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = 25以上で「肥満」です。

肥満は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を始めとした数多くの疾患の元となります。なんと、大正区は女性の肥満の割合が大阪市の中で1番高く、40歳～69歳では、4人に1人が肥満者です。
(令和4年度大阪市国民健康保険特定健診データより)

■ 目標を決め、適正体重(BMIが22)に近づくようにしましょう！

① 今よりも10分多く体を動かす

● エスカレーターではなく、階段を利用する

● 買い物の行き帰りを遠回りする

● バス停2つ分歩く

● いつも掃除しない場所を掃除する

● 初詣に出かける

② 食生活を見直す

● よく噛んで食事を楽しむ

● 朝ごはんを食べる

● たんぱく質や野菜を積極的にとる

● お菓子の食べる量を決める など

UP!!

UP!!

無理のない範囲で
目標を設定し、健康な
生活を送りましょう！

例えば

問合せ

保健活動 3階32番 ☎ 06-4394-9968

区保健福祉センターで実施する各種検診・教室等

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	日 時	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	1月29日(水) 9:30～11:00 2月24日(月・祝) 13:30～15:00	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。
結核健診※	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。）	1月24日(金)・2月12日(水) 10:00～11:00	無料	胸部エックス線検査
大腸がん検診※★	要申込 取扱医療機関でも受診できます 40歳以上の方	1月29日(水) 9:30～10:30 2月10日(月)・24日(月・祝) 13:30～14:30	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	1月29日(水) 9:30～10:30 2月24日(月・祝) 13:30～14:30	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)	2月10日(月)・24日(月・祝) 13:30～14:30	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
歯科健康相談	大阪市民の方	2月10日(月) 13:30～14:30	無料	歯科医師による助言・指導、唾液潜血検査
離乳食講習会	要予約 6～7か月児とその保護者	1月16日(木)・2月20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 ☎ 06-4394-9882

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	日 時	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	1月6日(月) 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・歯科健診 ※歯科健診のみの受診もできます。
発達相談	要予約 乳幼児	1月20日(月)・2月17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	1月9日(木)・1月27日(月) 2月6日(木)・2月13日(木)・2月17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 ※予約時に、相談内容の概要を精神保健福祉相談員、保健師 がお聞きします。
酒害教室	お酒の問題についてお困りの方やその家族等	1月15日(水)・2月19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	1月8日(水)・2月12日(水) 14:00～16:00	無料	・家族交流会
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	1月15日(水)・2月19日(水) 13:30～15:30	無料	・当事者交流会

問合せ

保健活動 3階32番 ☎ 06-4394-9968

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・年末年始を除く) 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 ☎ 06-4394-9914
障がいのある方のための「相談会」	申込 不要	1月20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 ☎ 06-4394-9857
若者の自立相談	要予約	1月16日(木)・3月19日(水) いずれの日程も14:00～17:00	区役所 1階11番窓口 「インコス大正」 対 象 対象:15歳～39歳の自立に悩む若者・保護者 予約受付 開催日前日の18:00までに、コネクションズおおさかに電話 もしくは、FAX(相談希望日・氏名・連絡先を記入)でご予約ください。 問 合 せ コネクションズおおさか ☎ 06-6344-2660 FAX 06-6344-2677
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 ☎ 06-6532-7830 FAX 06-6531-0666
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 (大阪市役所4階) 問 合 せ 市民局人権企画課(市役所4階) ☎ 06-6208-7489 FAX 06-6202-7073
法律相談／定員各8組(先着順)	要電話 予約	1月8・15・22日(水) 2月5・12・19・26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 ☎ 06-4394-9683
ナイター法律相談／定員32組	要予約	1月21日(火) 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)	天王寺区民センター 予約受付 WEBのみ 12月10日(火) 12:00～1月20日(月) 17:00 問 合 せ 大阪市総合コールセンター ☎ 06-4301-7285 FAX 06-6373-3302
日曜法律相談／定員各16組	要電話 予約	1月26日(日) 13:00～17:00	阿倍野区役所 東淀川区役所 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 1月17日(金) 12:00～25日(土) 17:00 問 合 せ 大阪市総合コールセンター ☎ 06-4301-7285 FAX 06-6373-3302
不動産に関する相談／定員6名(先着順)	事前 予約可	1月21日(火) 13:00～16:00	さわか広場(区役所2階) 予約受付 1月7日(火) 9:00～ 問 合 せ 庶務 5階50番 ☎ 06-4394-9683
空家個別相談会	予約 優先	1月29日(水) 13:30～16:30	区役所4階 401・402会議室 問 合 せ 地域協働 4階40番 ☎ 06-4394-9942