

知っていますか？

フレイルのこと

健康
コラム

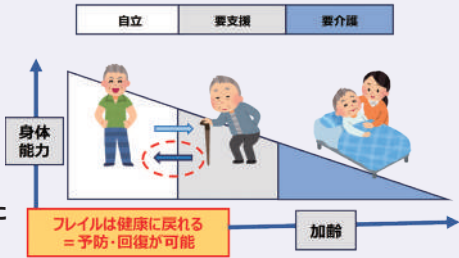
フレイルやその他、健康に関するご相談はお気軽に保健師にご相談ください。

フレイルとは、加齢によって筋力や心身の活力が低下している状態のことを言います。

外出頻度が週に1回以下の人、毎日外出する人に比べて、歩行障害が4倍、認知機能障害が3.5倍起こりやすいと言われています。また、何もしないでいると筋力は減る一方で。

次の項目に当てはまる方はフレイルかも？

- ◎ 疲れやすくなった
- ◎ 筋力（握力）が落ちた
- ◎ 外出の交流の機会が減った
- ◎ 6か月間で2〜3kg体重が減った
- ◎ 歩く速度が遅くなった



フレイル状態であったとしても日々の生活を意識し予防することで、健康な状態に戻ることができます。新しいことを始めるのにぴったりな季節ですので、外出と運動の機会を増やし、フレイルを予防しましょう！

【おすすめフレイル予防】

- ひとつ前のバス停で降りて歩いて帰ったり、エスカレーターやエレベーターではなく階段を使ったりすることで、運動量アップ！
- 外出を習慣づけるためには散歩がおすすめ。家族や友達と一緒にすることで、引きこもり予防にも効果あり！

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	6月6日(金)・6月22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。
結核健診※	15歳以上のおおさか市民の方（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(火)・5月20日(火) 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	6月6日(金)・6月22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		無料	胸部エックス線検査
			400円	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(金) 18:30〜19:30 6月6日(金)・6月22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
歯科健康相談	おおさか市民の方	5月9日(金) 18:30〜19:30	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 乳児とその保護者	4月17日(木)・5月15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	5月12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	4月21日(月)・5月19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3日(木)・4月21日(月)・4月28日(月) 5月1日(木)・5月19日(月)・5月26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	4月16日(水)・5月21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9日(水)・5月14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等の精神に障がいのある方	4月16日(水)・5月21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」 日ごろ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21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
ごみ分別相談およびフードライブ	毎月第2月曜日 4月14日(月) 13:30〜15:00	区役所2階 区民ギャラリー前	問 合 せ 環境局 西部環境事業センター ☎ 06-6552-0901 FAX 06-6552-1130
行政相談	4月11日(金) 13:00〜15:00 (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 4階40番 ☎ 06-4394-9743
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 4月2・9・16・23日(水) 5月7・14・21・28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〜当日10:00(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 5月27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)	北区民センター	予約受付 WEBのみ 4月10日(木) 12:00〜5月26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 4月27日(日) 13:00〜17:00	西区役所 平野区役所	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 4月18日(金) 12:00〜26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