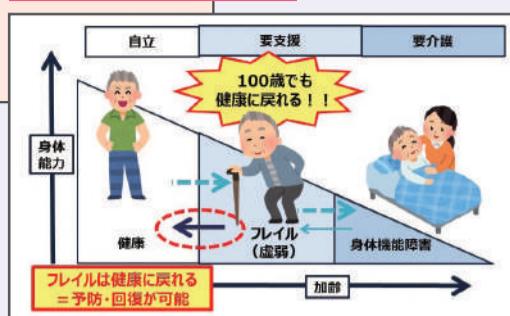


フレイル予防で元気呼ぼう!

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに全身の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。

健康コラム



葛谷雅文:老年医学におけるSarcopenia&Frailtyの重要性
日本老年医学会雑誌46(4):279-285,2009より改変

フレイルチェック

どれか一つでも
当てはまつた方は、
注意が必要です!

- 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ヶ月間で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!

おすすめフレイル予防

- エスカレーター・エレベーターではなく、階段を使うことで運動量アップ!
- いつものメニューに卵やチーズ、豆腐など、筋肉のもととなる食材を「ちょい足し」
- 外出を習慣づけるには、散歩がおすすめ。家族や友達と一緒にすることでさらに引きこもり予防にも効果あり。

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

【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

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	12月1日(月) 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歳以上の大都市民の方(妊娠中及び妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。)	11月11日(火)・12月24日(水) 10:00～11:00	無料	胸部エックス線検査
大腸がん検査**★	要申込 取扱医療機関でも受診できます	40歳以上の方	12月1日(月) 9:30～10:30 12月15日(月) 13:30～14:30	300円	免疫便潜血検査(2日法)
肺がん検査**★	要予約 取扱医療機関でも受診できます	40歳以上の方	12月1日(月) 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
乳がん検査 (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)	11月6日(木) 18:30～19:30 12月1日(月) 9:30～10:30 12月15日(月) 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もあります。
骨粗しょう症検査 (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 <small>受診特典 特定保健用食品を配付</small>
離乳食講習会	要予約	乳児とその保護者 (保護者のみの参加も可能)	11月20日(木)・12月18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
歯科健康相談		大阪市民の方	12月15日(月) 13:30～14:30	無料	歯科医師による助言・指導

*大阪市に住民登録のない方、勤務先など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。)



大腸がん
検査



肺がん
検査



乳がん
検査



骨粗しょう症
検査



離乳食
講習会



プレパパ
プレママ
レッスン

【問合せ】健康づくり 3階30番 ☎ 06-4394-9882

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ヶ月以降の妊婦とその家族	11月10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	11月17日(月)・12月15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	11月6日(木)・11月10日(月)・11月17日(月) 12月4日(木)・12月15日(月)・12月22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	11月19日(水)・12月17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	11月12日(水)・12月10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	11月19日(水)・12月17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」 日々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	11月17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ドライブ	毎月第2月曜日 11月10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
借金問題解決のための 日曜無料相談会／定員24組(先着順)	12月7日(日) 10:00～16:30 借金でお困りの方、ひとりで悩まず、ぜひご相談ください	近畿財務局 (中央区大手前4-1-76 大阪合同庁舎第4号館)	予約受付 電話にて受付 問合せ 近畿財務局 相談窓口 ☎ 06-6949-6523 FAX 06-6949-6790
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	11月5・12・19・26日(水) 12月3・10・17・24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	11月26日(水) 18:30～20:30 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 10月10日(金)12:00～11月25日(火)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	11月23日(日) 13:00～17:00	西成区役所 旭区役所	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 11月14日(金)12:00～23日(日)10:00 問合せ 大阪市総合コールセンター ☎ 06-4301-7285 FAX 06-6373-3302
不動産に関する無料相談／定員6名(先着順)	11月18日(火) 13:00～16:00	さわやか広場(区役所2階)	予約受付 11月4日(火)9:00～ 問合せ 庶務 5階50番 ☎ 06-4394-9683
離婚・養育費に関する専門相談／定員4名(先着順) 要電話予約	11月13日(木) 14:00～17:00 大阪市弁護士会所属の弁護士が、法律的な知識を要する問題の相談に応じます。※相談時間は45分以内	区役所3階	対象 市内在住の未成年のこどもがいる父母 問合せ 子育て支援 3階33番 ☎ 06-4394-9914 予約受付 電話のみ 受付 11月6日(木) 9:00～
空家個別相談会 予約優先	11月25日(火) 13:30～15:30	区役所4階	問合せ 地域協働 4階40番 ☎ 06-4394-9942