

冬太りに ストップ! 日常の工夫で 元気な体づくり

健康コラム



寒い季節、つい家にこもりがちになったり
食べすぎたりしていませんか?

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

かたよった食事や運動不足は脂肪が蓄積しやすく、「肥満」の原因に。肥満になると糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まります。これらは自覚症状が少ないまま進行し心疾患や脳卒中など重い病気を引き起こすこともあります。
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。目標を決め適正体重(BMIが22)に近づくようにしましょう。

例えば

- 買い物ついでに少し遠回りをする
- あたたかい服装で近所をお散歩する
- 座りすぎに注意して家の中でも意識的に動く
- 野菜たっぷりのお鍋・スープでバランスの良い食事を心がける
- たんぱく質がとれる献立を考える
- お菓子の量を決める
- 甘いジュースや炭酸飲料から水・お茶に変える など

無理のない範囲で
目標設定し、寒い
冬も元気に過ごせる
体づくりをして
いきましょう。

【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 <small>取扱医療機関でも受診できます</small>	・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17日(土) 13:30～15:00 2月4日(水) 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9日(金)・2月10日(火) 10:00～11:00	無料	胸部エックス線検査
大腸がん検診** <small>要申込 取扱医療機関でも受診できます</small>	40歳以上の方	1月17日(土) 13:30～14:30 2月4日(水) 9:30～10:30	300円	免疫便潜血検査(2日法)
肺がん検診** <small>要予約 取扱医療機関でも受診できます</small>	40歳以上の方		無料	胸部エックス線検査
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)** <small>要予約 取扱医療機関でも受診できます</small>	40歳以上の女性(受診は2年に1回)		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
骨粗しょう症検診 (骨量検査)** <small>要予約</small>	18歳以上の方		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。
離乳食講習会 <small>要予約</small>	乳児とその保護者 (保護者のみの参加も可能)		1月15日(木)・2月19日(木) 14:00～15:30	無料
			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
プレマ
レッスン

種類	対象	日時	費用	内容等
プレパ・プレマ レッスン(妊婦教室) <small>要予約</small>	区内在住のおおむね妊娠5～8か月の妊婦とその家族	1月5日(月) 13:30～15:30 2月1日(日) 10:00～12:00	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 <small>要予約</small>	乳幼児	1月19日(月)・2月16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 <small>要予約</small>	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8日(木)・1月19日(月)・1月26日(月) 2月5日(木)・2月16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21日(水)・2月18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 <small>要予約</small>	区内在住で統合失調症と診断された方の家族	1月14日(水)・2月4日(水) 14:00～16:00	無料	・家族交流会
ひまわり会 <small>要予約</small>	区内在住で統合失調症等の精神に障がいのある方	1月21日(水)・2月18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 <small>就業支援・離婚前相談等も含む</small> <small>要電話予約</small>	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。 <small>申込不要</small>	1月19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
専門相談員による人権相談 <small>要申込</small>	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) <small>要電話予約</small>	1月14・21・28日(水) 2月4・18・25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 <small>要予約</small>	1月21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)	中央区民センター	予約受付 WEBのみ 12月10日(水) 12:00～1月20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 <small>要電話予約</small>	1月25日(日) 13:00～17:00	天王寺区役所 港区役所	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 1月16日(金)12:00～25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) <small>事前予約可</small>	1月20日(火) 13:00～16:00	さわやか広場(区役所2階)	予約受付 1月6日(火)9:00～ 問合せ 庶務 5階50番 ☎ 06-4394-9683
空家個別相談会 <small>予約優先</small>	1月23日(金) 16:30～18:30	区役所4階	問合せ 地域協働 4階40番 ☎ 06-4394-9942