健康コラム

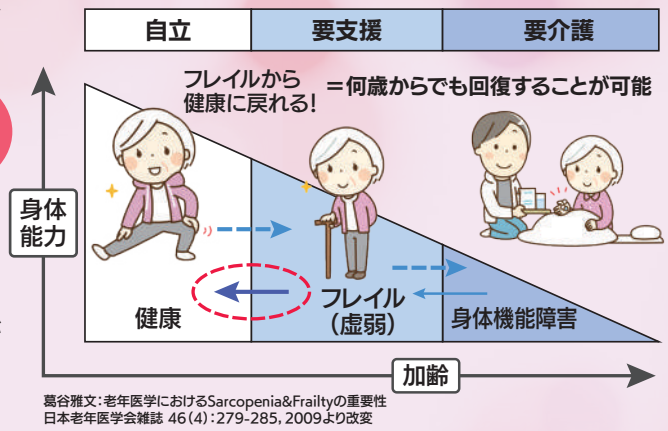
今日から始めるフレイル予防

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。

フレイルチェック
- ☑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

どれか一つでも当てはまった方は、注意が必要です！

フレイルは、日々の生活習慣を意識することで予防できます。また、フレイルの段階でも、生活を見直すことで改善が期待できます！



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

フレイル予防の4つの柱

- **栄　養**　例）1日3食、特にたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）を意識して食べる。
- **運　動**　例）階段を使う。座りっぱなしをやめ、時々立ち上がってからだを動かす。
- **社会参加**　例）週に1回以上は外出する。地域の行事、趣味やサークル活動に参加する。
- **口　腔**　例）食後の歯みがき・入れ歯のお手入れをする。毎年、歯科検診を受ける。

詳しくは大阪市ホームページ「だから いま 介護予防！」をご覧ください。
（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	11月21日（土）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、受診券・個人票・マイナ保険証または資格確認証をお持ちください。
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。）	11月13日（金）10:00～11:00 12月25日（金）10:00～11:00	無料	胸部エックス線検査
大腸がん検診※★（取扱医療機関でも受診できます）要申込	40歳以上の方	11月21日（土）9:30～10:30 12月14日（月）9:30～10:30	300円	免疫便潜血検査（2日法）
乳がん検診（マンモグラフィ検査）※★（取扱医療機関でも受診できます）要予約	40歳以上の女性（受診は2年に1回）		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
離乳食教室 要予約	乳児とその保護者（保護者のみの参加も可能）	11月19日（木）13:30～15:00 12月17日（木）10:00～11:30	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。）

大腸がん検診　肺がん検診　乳がん検診　骨粗しょう症検診　離乳食教室　プレパパ プレママ レッスン　ごくごく 授乳相談室

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	おおむね妊娠5～8か月の妊婦とその家族	11月2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。
ごくごく授乳相談室 要予約	授乳等の悩みがある保護者	11月10日（火）・12月1日（火）13:00～14:00	無料	・助産師による授乳相談 ・予約枠 ①13:00 ②13:20 ③13:40
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5日（木）・11月16日（月）・11月25日（水） 12月3日（木）・12月21日（月）・12月23日（水） ※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18日（水）・12月16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	統合失調症と診断された方の家族	11月11日（水）14:00～16:00 12月9日（水）14:30~16:30	無料	・家族交流会
ひまわり会 要予約	統合失調症等の精神に障がいのある方	11月18日（水）・12月16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 こども・教育（子育て支援）3階33番 ☎06-4394-9914
ごみ分別相談・フードドライブ・リチウムイオン電池等の回収	毎月第2月曜日 11月9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
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。 予約不要	11月16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 要予約	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4・11・18・25日（水） 12月2・9・16・23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25日（水）18:30～20:30	北区民センター	予約受付 WEBのみ 10月9日（金）12:00～11月24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16組 要電話予約	11月22日（日）13:00～17:00	中央区役所・西淀川区役所	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13日（金）12:00～22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
借金問題解決のための日曜無料相談会／定員24名（先着順）要予約	12月6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（大阪合同庁舎第4号館）	予約受付 電話にて受付　最寄り駅 Osaka Metro「谷町四丁目」駅 5番出口すぐ 問合せ 近畿財務局 相談窓口 ☎06-6949-6523 FAX 06-6949-6790
不動産に関する無料相談／定員6名（先着順）事前予約可	11月17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（水）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／先着4名 要予約	11月12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 予約受付 11月5日（木）9:00～　問合せ 子育て支援 3階33番 ☎06-4394-9914
空家個別相談会 予約優先	11月26日（木）13:30～15:30	区役所4階	問合せ 地域協働 4階40番 ☎06-4394-9734