



10分多く体を動かそう

運動不足は生活習慣病の発症・悪化を招きます。生活習慣病を予防するために、今より10分多く体を動かすことから始めてみましょう。

問 健康づくり推進課 / TEL674-8800 ID 075581



運動不足は生活習慣病を招く

新型コロナの拡大で外出を自粛した結果、運動不足や筋力低下を感じていませんか。長期間に渡り身体活動量が減ると、体力の低下だけでなく、生活習慣病の発症・悪化を招きます。1日60分を目標に運動することが大切です。

在宅勤務が増えて、椅子に座りっぱなし



活動量の減少



ステイホームが定着

人と会うのも外出するのも面倒

最近疲れやすくなった。体力が落ちてきたのかも・・・

寒くて外に出たくない

スキマ時間を活用しよう

まとめて60分運動する時間がなくても、10分間の運動を6回行えば、60分間連続して運動した場合と同程度の効果があります。

運動に限らず、子どもと活発に遊ぶ、犬の散歩をする、掃除・草むしりなどの家事でも健康効果が得られます。スキマ時間で、自分に合った活動を始めましょう。

有酸素運動が効果的

生活習慣病の予防には有酸素運動が効果的です。お勧めはウォーキング。まずは1日プラス10分を目標に、日常生活の中で歩く習慣をつけましょう。普通のウォーキングに「階段の上り下り」「早歩き（3分）とゆっくり歩き（3分）を交互にくり返す」「膝を高く上げる」など、ちょっとした負荷を加えることで消費エネルギー量を増やすことができ、効率的に運動効果が得られます。

脱！座りっぱなしで病気予防

座っている時間を減らすだけでも糖尿病や動脈硬化などの病気の予防につながります。30分に1回は立ち上がって少し動くなど、「座りっぱなし」の姿勢を取り続けないように工夫しましょう。

アプリで健康づくりをサポート

大阪府が提供するスマホアプリ「アスマイル」は、健康活動を記録すると、健康管理だけでなく、ポイントが貯まって電子マネーが当たるなどのお得な機能があります。ぜひご利用ください。

10分の積み重ねで、1日60分の運動を目標に。体力アップで生活習慣病を予防しよう！

寒い季節も動いて体をポカポカに



腕を大きく振る

膝を伸ばす

背すじを伸ばす

歩幅を広く



ウォーキングのポイント

※1日当たりの歩数の数値目標（厚生労働省）
20～64歳 男性9,000歩、女性8,500歩
65歳以上 男性7,000歩、女性6,000歩



予防接種、手洗いで インフルエンザを予防

ID 077486

毎年、冬から春にかけてインフルエンザが流行します。また新型コロナの流行も懸念されています。インフルエンザも新型コロナも基本的な感染対策は同じです。予防接種や手洗いなど、下記ポイントを徹底し、感染リスクを減らしましょう。

※65歳以上の人は12/28(水)まで無料でインフルエンザ予防接種が受けられます。希望する人は早目に接種しましょう

問合 保健予防課/TEL661-9332



予防するポイント

- 帰宅したら手洗い・うがいをする
- 室内の乾燥に気を付け、適度な湿度を保つ
- 飛沫（ひまつ）感染の予防のため、マスクを着用する
- 日ごろから十分な栄養や睡眠を取る

新型コロナ感染に備えよう

ID 080912

新型コロナ感染拡大に備え、体温計、薬（常用している薬、解熱鎮痛薬など）、日持ちする食料、市販の検査キット（国が承認したもの）、受診の相談先情報（かかりつけ医または新型コロナ受診相談センター※）などを用意しておきましょう。

※平日の9:00~17:15=TEL661-9335、それ以外=TEL050-3531-4455

軽症状者に検査キットを無料配布

ID 077225

府では、軽症状者に自己検査のための検査キットを無料で配布しています。

対象 ①~④の全てに該当する人

- ①府内在住の10~64歳
- ②発熱、咳などの症状がある
- ③重症化リスク因子に該当する基礎疾患などがない
- ④妊娠していない

問合 府検査キット配布センター事務局
TEL0570-550-353、9:00~19:00

ID 076436 匿名で受検可 HIV夜間検査

12/1の世界エイズデーに合わせて、HIV夜間検査を臨時で実施。梅毒・クラミジア検査も同時に実施します。HIV、梅毒は血液検査、クラミジアは尿検査です。申込不要で、匿名でも受検できます。

日時 12/5(月) 18:00~19:00
※結果は12/12(月)に本人に手渡し
※毎週金曜9:30~10:30に定例検査を実施（祝日を除く）
場所 市保健所 料金 無料
問合 保健予防課/TEL661-9332

健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課/TEL674-8800

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30~11:00)	12/20(火)☆、1/11(水)☆ ☆は骨あり	不要(要受診券・保険証)
オプション	[単独受診可]肺がん検診、骨の健康度測定 [単独受診不可]ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B・C型)、前立腺(PSA)検査	当日
まとめて健診(午前)	1/17(水)・27(金) 特定健診+肺・大腸がん検診 ※胃がん・ピロリ菌・肝炎・前立腺・骨追加可	12/5(月)から ☎ ☎ ☎
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	1/10(水)★・23(月)★、2/2(水) ★は保育あり	12/7(水)から HP ☎ ☎ ☎ (保育は ☎)
すこやかドック(午前)	1/25(水) 胃・肺・大腸がん検診 ※骨追加可	随時 HP ☎ ☎ ☎
レディースドック(午前)	1/19(水) 子宮頸・乳・肺・大腸がん検診 ※胃がん・骨追加可	12/7(水)から HP ☎ ☎ ☎
健康相談会(14:00~15:30)	1/30(月) 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時 HP ☎ ☎ ☎
歯科健康診査(14:00~15:30)	1/30(月)	随時 HP ☎ ☎ ☎
対象	[特定健診]今年度40~74歳(75歳の誕生日の前日まで)の市国保被保険者 ※特定健診以外は市民だけ [がん検診]肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、レディースドック=30歳以上女性 (胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他]前立腺=50~89歳男性、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、ピロリ菌=30~49歳(500円)、歯科=18歳以上(または妊産婦)、骨=40歳以上(500円)	
備考	日程の詳細は「健康だより」にも掲載▷費用記載なしは無料。その他無料制度あり。対象は非課税・生保世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民▷会場の記載がないものは保健センター▷胃がん検診はバリウムだけ▷申込順▷受診時はマスクを必ず着用。発熱時、体調不良時は受診不可▷市内の指定医療機関で個別受診可(骨測定除く)	

HP ウェブ申込 ☎ 電話 ☎ 窓口