



健康のページ



アスマイル市民限定
ポイント対象



シニア世代に
役立つ情報！

けんしんのお知らせ

場所・問合 保健センター

申込方法 窓口または電話、ウェブにて要予約

ウェブ予約



区分	日時	対象(※1)	自己負担額(※3)	内容	持物
胃がん・大腸がん・肺がん検診 	7月14日(月) 午前・午後 7月20日(日) 大腸がん・肺がん検診のみ午後	40歳以上の市民 ※胃がん検診は、前年度以降胃がん(内視鏡)検診受診者は対象外)	1つの項目につき500円	▶胃がん検診 (胃部X線撮影) ▶大腸がん検診 (便潜血反応検査) ▶肺がん検診 (胸部レントゲン撮影)	問診票
胃がんリスク検査	7月14日(月) 午前	40歳以上の市民(※2)		血液検査	
乳がん検診 	7月1日(火) 午前・午後 7月9日(水) 午前・午後 7月20日(日) 午後	40歳以上の女性市民		マンモグラフィ	
骨粗しょう症検診 	7月1日(火) 午前・午後 7月9日(水) 午前・午後 7月20日(日) 午後			超音波検査	
特定健康診査 	7月14日(月) 午前	40～74歳の市国保加入者	無料	問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査(最大16項目)・診察	・特定健康診査受診券 ・健康保険証、マイナ保険証、または資格確認書 ・問診票
健康診査		16～39歳の市民			・健康保険証、マイナ保険証、または資格確認書 ・問診票
39けんしん 	7月14日(月) 午後	20～39歳の女性市民	500円	健康診査・子宮がん検診(頸部のみ)・骨の健康測定(骨密度測定)	
泉大津版 未病予防健診 未病女子チェック	7月14日(月)午後 7月20日(日)	25・35・45・55歳の女性市民	無料	エクオール検査(尿検査) ※各種けんしんのオプション項目として実施	問診票

※1 各種けんしんは、4月から翌年3月までの間に1回受けることができます。

※2 胃がんリスク検査は生涯1回限り。ただし、次の人は対象外。過去にピロリ菌を除去した、胃酸分泌抑制剤を2か月以内に服用、胃を切除した、腎不全または透析中。

※3 生活保護受給者はけんしん料が免除になります。けんしん当日に生活保護受給証明書をご提出ください。

定期的に受診
しましょう！



7月14日(月)は一時保育があります！(窓口または電話で要予約)

あたま活き活き体操

あたまと体を動かして
認知症の予防をしません
か。



●勤労青少年ホーム 1階

日時 6月の毎週火曜日
午後1時30分～3時

定員 先着50人

●テクスピア大阪 地下1階

日時 6月の毎週水曜日
午後1時30分～3時

定員 先着25人

●シーパspark パークセンター

日時 6月の毎週木曜日
午前10時30分～正午

定員 先着25人

●総合体育館 第2体育室

日時 6月の毎週金曜日
午前10時～11時30分

定員 先着50人

【共通事項】

対象 65歳以上の市民

持物 上靴

申込 予約不要

問合 高齢介護課

健康チェックDay (予約優先)



健康状態や食生活を見える化！

自分のからだの状態を知って、
「健康増進・未病予防・生活習慣の
改善」に取り組もう。

【チェック項目】

- 体組成・運動機能測定(6歳～)
- あしゆび力測定
- 血管年齢測定(18歳～)
- 骨の健康チェック(5歳～)
- ベジチェック

日時 7月11日(金)

午前9時30分～正午

場所 保健センター

対象 市民 **定員** 先着27人

申込・問合

6月6日(金)午前8時45分から直接
または電話で保健センター

ファスト ウォーキング講座



ファストウォーキングは、運動
効果が高く、体への負担が少ない
ことから健康づくりにおすすめで
す。正しい姿勢や歩き方、体を痛め
ない運動の方法を学びます。

日時 7月13日(日)

午前10時～11時30分

場所 総合体育館

定員 20人

(応募多数の場合抽選)

持物 上靴

申込 6月29日(日)までにウェブ

問合 保健センター

申し込みは
こちら



認知症サポーターステップアップ講座(全2回)

自分自身や家族、友人・知人が「認知症とともに生きる」時、安心して過ごせ
るように具体的な寄り添い方を考え、実践につなげてみませんか。

日時 7月10日(木)、8月7日(木)午後1時30分～3時

場所 総合福祉センター

対象 市内在住・在勤(中学生以上)で、認知症サポ
ーター養成講座を受講した人

定員 先着20人 ※原則2日とも受講できる人

申込・問合 6月10日(火)から直接または電話で地域
包括支援センター

0725・21・0294



今から始める はじめてダンス(全8回)

●泉大津市オリジナル認知症予防 ダンスバージョン

ダンスはリズムに合わ
せて体を動かすことで脳
の活性化につながります。

新しい運動習慣の1つ
としてはじめてみませんか。

日時 6月18日～8月6日の
毎週水曜日

午前10時～11時

場所 テクスピア大阪

対象 65歳以上の市民

定員 15人(初回申込者優先)

持物

上靴(ヒールがあるものは不可)

申込・問合

6月5日(木)から直接または電話で
高齢介護課



はじめてのピラティス



インナーマッスルを鍛えて、理想のからだを手に入れよう

ピラティスで正しく体を動かす方法を学び、姿勢と呼吸を整えます。希望者
には体組成測定も行います。

日時 7月27日(日)午後1時30分～3時

場所 保健センター **対象** 市内在住の人

定員 25人(保育定員5人)※応募多数の場合抽選

※保育は未就学児が対象

受講料 保育1人につき500円

持物 ヨガマットまたはバスタオル

申込 7月13日(日)までにウェブ

問合 保健センター



申し込みは
こちら





健康のページ



アスマイル市民限定
ポイント対象



シニア世代に
役立つ情報！

ココフレアからのお知らせ

問合 セントラルスポーツジムスタ24泉大津 ☎0725・20・6730

●簡単ヨガ

簡単なヨガで心も体もリフレッシュ！

日時 6月19日(木)午前10時30分～11時

場所 セントラルスポーツ スタジオ

対象 60歳以上で医師による運動制限のない人

定員 8人

申込 6月18日(水)までに直接または電話



●レッグシェイプ「下半身を鍛えよう」

日時 6月11日(水)・25日(水)午後5時30分～5時50分

場所 もんとパーク

対象 15歳以上で医師による運動制限のない人

定員 10人(定員を超える場合は抽選)

申込 当日、レッスン開始時間5分前までに直接



らくらく運動教室 (予約制)

生活習慣病やフレイルの予防に効果的な運動を専門トレーナーから実践形式で学べます。健康に関するミニ講話があります。

日時 7月17日(木)

午前10時～11時30分

場所 保健センター

対象 40歳以上の市国保および後期高齢者医療制度の被保険者

定員 先着30人

申込・問合

6月10日(火)午前8時45分から直接または電話で保健センター

高齢者健康相談



検尿・血圧測定・看護師または保健師による健康に関する相談。

健康について気になることがある人はご相談ください。

日時 6月20日(金)

午後1時30分～2時30分

場所 総合福祉センター

対象 60歳以上の市民

問合 総合福祉センター

☎0725・23・1390

今からはじめる口腔ケア ～ハロハロラジオ～

いつまでもバランスよく食事ができるように、「歯と口の健康」について放送しています。テーマは「たんぱく質は、とにかく朝に多く食べましょう」です。

日時 6月25日(水)

午前10時～11時

場所 FMいずみおおつ85.5MHz

対象 高齢者

問合 高齢介護課



健康相談を 受け付けています

一般健康相談(予約不要)

場所 保健センター

日時 月～金曜日

午前9時～午後5時

電話による健康相談も受け付けています。

☎0725・33・8181

日程 月～金曜日(祝日除く)

時間 午前8時45分

～午後5時15分

楽笑会



内容 生活に役立つ話や椅子に座りながら行う体操など

時間 午前の部:10時～11時30分

午後の部:1時30分～3時

対象 65歳以上の市民

定員 先着順。当日の参加人数により、お断りする場合があります。

持物 上靴(会場による)

問合 高齢介護課

日程	開催場所
6月11日(水)午後	助松長寿園
6月13日(金)午前	助松団地集会所
6月16日(月)午後	グランコート集会所
6月17日(火)午前	旭長寿園
6月18日(水)午前	戎長寿園
6月19日(木)午後	虫取自治会館
6月23日(月)午後	要池住宅集会所
6月24日(火)午前	西港町自治会館
6月25日(水)午後	ファミリーハイツ集会所
7月7日(月)午前	なぎさ住宅集会所
7月8日(火)午前	条南長寿園
7月9日(水)午後	松之浜町自治会館
7月10日(木)午前	千原公民館



新型コロナウイルス関連情報

市の相談窓口、健康被害支援金、ワクチン接種による副反応の状況など



健康ラボ ～測る・学ぶ・相談する～



毎月1回、シーパsparkで健康チェックや専門職による体験型のワークショップ、医師による未病予防相談などを行います。

※事前予約優先。空き状況により当日参加可。

●健康チェック 定員 30人

体組成・血管硬化度・ベジチェック測定

●ワークショップ 定員 30人

歯科衛生士から学ぶ！「虫歯予防のひけつ」
オーラルケアグッズの選び方・使い方

●未病予防相談 定員 6人(新規優先)

気になる体の不調やコロナ感染症・ワクチン接種後の体調不良、栄養などの相談に医師が対応します。



【共通事項】

日時 6月25日(水)

午前10時30分～午後0時30分

場所 シーパspark 対象 市民

申込・問合 6月2日(月)午前8時45分から電話で保健センター

親子あしゅびセミナー参加者募集！



足は全身を支える土台であり、足を正しい状態に整えることは、生涯の健康な体づくりにつながると考え、市では平成30年度から「あしゅびプロジェクト」に取り組んでいます。

子どもが本来持っている運動能力を引き出し、自身も健康な体を手に入れるため、親子で足もとから見直してみませんか。

日時 7月6日(日)

午前9時30分～午後0時15分(休憩時間含む)

場所 保健センター

対象 年長～中学生の子どもと保護者
(子ども1人につき保護者1人)

定員 20組(40人) ※定員を上回った場合は、抽選

内容 シューズフィッティングと講義・実技



第1部(60分)	第2部(90分)
シューズフィッティング <ul style="list-style-type: none"> 正しい靴の選び方 パフォーマンスを激変させる靴ひもの結び方 正しい歩き方 	あしゅびを整えるための講義と実技 <ul style="list-style-type: none"> あなたの足は大丈夫!? 足の状態が見える化(測定) なぜ、あしゅびが大切なのか(講義) あしゅびトレーニング(実技) 親子でできるあしゅび遊び

※第2部では、子どもと保護者が分かれて取り組むプログラムがあります。

服装 靴ひもの付いたシューズ(子どもはマジックテープでも可)を履いてきてください。

申込 6月20日(金)までにウェブ

問合 健康づくり課

申し込みは
こちら



筋力レベルアップ 教室(全8回)



●体幹筋力アップで若返り

あしゅびを意識し体幹筋力を鍛える運動教室です。強度の高い運動で、スムーズな体の動きへの変化を実感できます。



日時 7月7日～9月8日の祝日を除く
毎週月曜日

午前10時～11時30分(初回の
み午前9時30分～)

対象 65歳以上の市民で全回参加
できる人

定員 30人(初回申込者優先)

持物 上靴

場所・申込・問合

6月10日(火)からスポーツクラブ
ルネサンス・アルザ泉大津(月曜日を
除く午前11時～正午、午後1時
～5時)

0725・31・3000

和泉保健所からのお知らせ

0725・41・1342

●受けてみませんか？HIV検査

6月1日～7日は「HIV検査普及週間」です。HIV・クラミジア・梅毒検査と相談を行っています。

日時 第2・4水曜日

午前9時30分～11時



衛生委員会共催 健康教室



歯周病のお話と健康状態の見える化測定(血管硬化度測定・あしゅび力測定)

日時 6月19日(木)

午後1時30分～2時30分

場所 東雲町自治会館

問合 保健センター



健康のページ



アスマイル市民限定
ポイント対象



シニア世代に
役立つ情報！

ときめき給食のレシピを紹介！

Vol.20 黒酢豚

ときめき給食に
ついてはこちら▶



問合 教育政策課

材料(4人分)

豚もも肉 140g
土しょうが 2g
片栗粉 大さじ4強
揚げ油 適量
じゃがいも 80g
たまねぎ 160g
にんじん 60g
ピーマン 20g
たけのこ 60g

サラダ油 小さじ1
濃口しょうゆ 小さじ1
中華スープの素 4g
黒酢 大さじ1/2
砂糖 大さじ1
ケチャップ 小さじ2
塩 ひとつまみ
こしょう 少々
水 120ml



★下味

濃口しょうゆ 小さじ1強
みりん 小さじ1/2

作り方

- ① 豚もも肉(角切り)を★下味に漬け込み、片栗粉をつけて揚げ油で揚げ、じゃがいも(一口大サイコロ切り)を素揚げする。
- ② サラダ油をひき、土しょうが(みじん切り)を炒め、にんじん(厚めいちょう切り)・たまねぎ(1cm幅くし切り)・たけのこ(短冊切り)・ピーマン(色紙切り)を加え、塩・こしょうをふり炒める。

- ③ 水・中華スープの素を加える。
- ④ 砂糖・濃口しょうゆ・黒酢・ケチャップで味を調える。
- ⑤ ①を加えからめ、仕上げる。



健康アップ大作戦！

知ってトクする

元気になれる

熱中症に気を付けよう ～予防と対策～

問合 健康づくり課

梅雨の季節に熱中症のイメージは薄いかもしれませんが、環境省はすでに4月23日から熱中症警戒アラートなどの情報を発信しています。熱中症は条件次第でだれでもかかる危険性があるため、注意すべき点を抑えて正しく対策することで防ぐことができます。

熱中症になりやすい時期

熱中症になりやすい時期の特徴は、「体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇する」時で、特に注意が必要な時期は下記の4つです。

- ☀ 5月の暑い日
- ☀ 梅雨の晴れ間
- ☀ 梅雨明け
- ☀ お盆明け



熱中症予防に関する情報を
さらに詳しくまとめた
厚生労働省のサイトはこちら



熱中症にならないための対策

しっかりと対策して熱中症を予防しましょう。

- 対策その① 暑さに負けない体力を維持する
普段から適度に運動し、バランスのとれた食事としっかりした睡眠で体調管理をしましょう。
- 対策その② 水分をこまめに、塩分をほどよくとる
のどが渴いていなくても水分はこまめにとるように心がけましょう。塩分は日々の食事を通してほどよくとりましょう(医師から水分や塩分の制限指示がでている人はその指示に従ってください)。
- 対策その③ 気温と湿度を気にする
自分のいる場所の気温と湿度に注意し、エアコンを使用したり日差しを遮るなど、気温と湿度が高くなりすぎないようにしましょう。

未来へつなぐ
健康と食
No.3