

アスマイル歩数アプリの連携切り替えについて

Android端末でアスマイルアプリを活用している人へ

Android端末では、Google Fitアプリを用いて歩数などの健康情報を連携していますが、6月30日(月)にサポートが終了します。

それに伴い、Google Fitアプリの後継である「ヘルスコネクトアプリ」を用いて歩数などの健康情報を連携します。

対象者には、アスマイルアプリのトップ画面にお知らせ通知(下記)が出ています。通知をタップし、連携切り替え作業を行ってください。

切替期限 6月26日(木)まで

※期限までにヘルスコネクトへの連携を行わない場合、アスマイルアプリでの**歩数カウントができなくなります**。期日までに**必ず切り替え作業を行ってください**。

連携切り替え説明会(要予約)

やり方が分からない人に向けて、集団説明会を実施します。

※端末の操作は、自身で行っていただきます。

日時 6月11日(水)・18日(水)・25日(水)
午後1時30分～

場所・申込・問合せ 保健センター

切り替え方法は
こちら



下記赤枠部分を
クリックします



ちょこっと 体操しませんか

運動と居場所の大切さについて学び、実際に体を動かしましょう。

自分にできるお手伝いをしたい人もご参加ください。

日時 5月19日(月)・26日(月)

午前10時～11時30分

場所 総合福祉センター

定員 申込先着30人

申込・問合せ 直接または電話、ウェブで
地域包括支援センター

0725・21・0294

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を実施します。

健康に不安を感じている人は、ご相談ください。

日時 5月16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

問合せ 総合福祉センター

0725・23・1390



健康ラボ ～測る・学ぶ・相談する～



毎月1回、シーパスパーク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・運動機能・血管年齢測定

●ワークショップ 定員 30人

栄養士から学ぶ!「朝ごはん×食物せんい」

“ふりふり”おにぎりとお吸い物(試食あり)

●未病予防相談 定員 6人(新規優先)

気になる身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 5月28日(水) 午前10時30分～午後0時30分

場所 シーパスパーク

対象 市民

申込・問合せ 5月1日(木) 午前8時45分から直接または電話で保健センター



“ふりふり”おにぎり

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 6月5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・問合せ

5月8日(木) 午前8時45分から直接または電話で保健センター



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！

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 | 自己負担額(※) | 内容 | 持物 |
|----------------|------------------------------|----------------|----------------------|---|-----|
| 大腸がん・ 肺がん検診 | 5月30日(金)午後 | 40歳以上の 市民 | 1つの 項目につき 500円 | 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 |
| 乳がん検診 | 5月30日(金)午後 6月2日(月)・12日(木) | 40歳以上の 女性市民 | | マンモグラフィ | |
| 骨粗しょう 症検診 | | | | 超音波検査 | |

※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。



5つのがん検診が1日で受診できるようになりました 〈胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診〉

内容 胃がん検診(胃部X線検査)・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)・乳がん検診(マンモグラフィ)・子宮がん検診(頸部内診、細胞診)

場所 ・集団検診:保健センター(2回/年)(6月20日(金)、令和8年3月15日(日))
・個別検診:大阪がん循環器病予防センター(通年)
(大阪市城東区森ノ宮1-6-107)

対象 ・胃がん検診・大腸がん・肺がん:40歳以上の市民(S61年3月31日以前生)
・乳がん検診:40歳以上の女性市民(S61年3月31日以前生)
・子宮がん検診:20歳以上の女性市民(H18年3月31日以前生)

費用 各500円 **持物** 受診券、問診票、自己負担額

申込・問合 窓口または電話、ウェブ

※大阪がん循環器病予防センターは事前に保健センターが発行する受診券が必要です。

子宮がん・乳がん検診 無料クーポン券を配布

子宮頸がん・乳がんの早期発見と知識を深めていただくため、がん検診を無料で受診できるクーポン券を5月中に送付します。クーポン券が届くまでに受診した人や令和7年4月21日以降に本市に転入した人は、お問い合わせください。

対象者 ・子宮がん検診:H16年4月2日~H17年4月1日生
・乳がん検診:S59年4月2日~S60年4月1日生

問合 保健センター

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。

TEL 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

あたま活き活き体操

あたまと身体を動かして認知症の予防をしましょう。



● 勤労青少年ホーム

日時 5月の毎週火曜日(6日は休み)
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 5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 5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

日時 5月の毎週金曜日(9日は休み)
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

問合 高齢介護課



フレイル測定会



フレイル（虚弱）とは、加齢とともに筋力や認知機能、活力が低下していくことです。筋肉量やあしゆびの力などを測定し、結果について保健指導と健康運動指導士による運動指導を受けることができます（ポイント付与年1回）。

場所 勤労青少年ホーム

対象 65歳以上の市民 **持物** 上靴

申込・問合 5月9日（金）から直接または電話で高齢介護課

| | 開催日 | 受付時間 | 定員 | 対象 |
|-------|-----------------------|---------------------|-----|----------------|
| 1回コース | 5月28日（水） | ①午前10時30分 ②午前11時 | 各8人 | 現在の自分の体力を知りたい人 |
| 2回コース | 5月28日（水） 11月26日（水） | ①午前9時30分 ②午前10時 | 各7人 | 自分の体力の変化を知りたい人 |

あしゆび運動講座 参加者40人大募集!!



昨年度参加者の全員に運動習慣の改善がみられました

あしゆびを鍛えて、歩行時の安定性を向上させ、一生歩ける体づくりをしませんか？

日時 6月18日、7月16日、8月20日、9月10日、10月22日、11月19日の各水曜日
いずれも午前9時30分～11時
※6月と10月は足の測定があります。

場所 総合体育館

対象 65歳以上で全回参加できる市民

定員 40人（応募多数の場合は抽選）

持物 室内履きの運動靴

申込・問合 5月10日（土）～24日（土）に直接または電話で総合体育館

TEL 0725・33・1200



詳しくは
こちら



風しん第5期予防接種の実施期間延長について

風しん第5期予防接種の実施期間は、令和9年3月31日（2年間）まで延長になりました。

対象 平成26年4月1日～令和7年3月31日に抗体検査を実施した結果、風しんの抗体価が不十分で、ワクチン接種ができなかったS37年4月2日～S54年4月1日生まれの男性

持物 ●健康保険証・マイナ保険証・資格確認証のいずれか

●「第5期の風しん予防接種のお知らせ」（※）または平成26年4月1日～令和7年3月31日に実施した、お持ちの抗体検査の結果

※対象者に送付しました。お持ちでない人は、保健センターへお問い合わせください。

申込 市内指定医療機関へ直接予約



詳しくは
こちら



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 |
|------------|-----------|
| 5月13日（火）午前 | 条南長寿園 |
| 5月14日（水）午後 | 松之浜町自治会館 |
| 5月15日（木）午前 | 宇多長寿園 |
| 5月20日（火）午前 | くすの木団地集会所 |
| 5月21日（水）午前 | 東助松長寿園 |
| 5月27日（火）午前 | 条東長寿園 |
| 5月30日（金）午後 | 本町自治会館 |
| 6月4日（水）午後 | 宮公民館 |
| 6月6日（金）午後 | 東港長寿園 |

今からはじめる口腔ケア～ハロハロラジオ～

「歯と口の健康」について放送しています。テーマは「6月4日～10日は歯と口の健康週間」です。

日時 5月21日（水）
午前10時～11時

場所 FMいずみおおつ85.5MHz

対象 高齢者向け

問合 高齢介護課



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！

後期高齢者健診などのお知らせ



●後期高齢者医療健康診査・後期高齢者医療歯科健康診査

4月下旬～5月上旬に「健康診査受診券」「歯科健康診査のお知らせ」を送付しています(年度途中に新たに75歳になる人には誕生月の翌月送付)。

大阪府後期高齢者医療広域連合が指定する医療機関などで令和8年3月31日までに、それぞれ1回、無料で受診できます。事前に必ず受診希望の医療機関へ実施状況を含めてお問い合わせください。

持物 健康診査受診時…受診券と被保険者資格を確認できるもの(※)

歯科健康診査受診時…被保険者資格を確認できるもの(※)

※マイナ保険証、資格確認書、被保険者証(7月31日まで)のいずれか

ただし、次の人は**対象外**です。

①病院または診療所に6か月以上継続して入院中の人

②特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、養護老人ホーム、障害者支援施設などの施設に入所または入居している人

●人間ドック費用の一部助成(令和8年3月31日までに1回のみ)

人間ドック((公社)日本人間ドック学会が掲げる一日人間ドック基本検査項目表における「必須項目」を満たすものに限り)を受診した場合の費用の一部を助成しています。

助成額 上限2万6,000円

申請方法 人間ドック受診後、領収書、検査結果通知、本人確認書類、口座情報のわかるものを保険年金課へ

問合せ 保険年金課、大阪府後期高齢者医療広域連合 ☎06・4790・2031

健康チェックDay (予約優先)



健康状態や食生活を見える化！

自分の体の状態を知って、「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 6月13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・問合せ

5月2日(金)午前8時45分から直接または電話で保健センター

和泉保健所からのお知らせ ☎0725・41・1342

●ブドウ球菌食中毒に注意！

健康な人でも皮膚や鼻粘膜などにブドウ球菌が存在していることがあり、特に傷の化膿部位には大量に存在します。手に傷があるときは素手でおいにぎりを握らない(菌をつけない)、調理済み食品はすぐに食べるようにして、温かいまま放置しない(菌を増やさない)など、日頃から食中毒を予防しましょう。



●5月31日の「世界禁煙デー」から6月6日までは「禁煙週間」です

和泉保健所ホームページには、禁煙治療ができる医療機関の一覧など禁煙に関する情報を掲載しています。

詳しくは
こちら



カラオケでお口と あたまの生き生き講座

カラオケを使った口腔機能向上や認知症予防の講座です。

日時 5月22日(木)、

6月26日(木)

午後1時30分～3時

場所 総合福祉センター

対象 65歳以上の市民

定員 各日申込先着15人
(複数日選択可)

申込・問合せ

5月7日(水)から直接または電話で高齢介護課



ココフレアからのお知らせ

問合せ セントラルスポーツジムスタ24泉大津 ☎0725・20・6730



●簡単トレーニング(上半身編)

背中や肩、胸など上半身を鍛えて美姿勢をめざしましょう。

日時 5月15日(木)午前10時30分～11時

場所 ココフレア

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 5月14日(水)までに直接または電話

●ボディバランスアップ「上半身を引き締めよう」

日時 5月14日(水)・28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



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.19 にらとん

問合 教育政策課

「にらとん」は高知県の定番料理。本市と農業連携協定を結んでいる高知県香南市は、にらの生産量が日本一です。

材料(4人分)

豚肉 60g
太もやし 120g
にら 16g
塩 ひとつまみ
濃口しょうゆ 少々
こしょう 少々
酒 小さじ1/2
ごま油 小さじ1

作り方

- ① ごま油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょう・酒をふる。
- ② 豚肉に火が通ったら、太もやし(3cm長切り)、にら(2cm長切り)を加え炒める。
- ③ 濃口しょうゆで味を調え、仕上げる。



実際の給食では、
高知県香南市産の
にらを使用しました。



ときめき給食に
ついてはこちら



健康アップ大作戦！

知ってトクする

元気になる

第4次いずみおおつ健康食育計画 ～未病予防対策の推進～

問合 健康づくり課

●あしゆびから健康な身体づくりをめざして ～あしゆびプロジェクト～

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、体幹を安定させ、ぐらつきのない身体づくりにつながることから、未病予防や生涯の健康づくりに欠かせません。

市では、子どもから高齢者まで横断的に、足への関心を高めるための働きかけや、足の状態の見える化、足を正しく整えるための教室やセミナーを開催するなど、あしゆびから展開する健康プロジェクト「あしゆびプロジェクト」に取り組んでいます。

●令和6年度にライフステージごとの政策効果を検証しました

青壮年期では、取り組みにより身体の不調の緩和や主観的健康度の向上に寄与することが分かりました。

▼あしゆびセミナー取り組み前後の腰痛の状態の変化

毎日腰痛を感じる人の
3割が改善

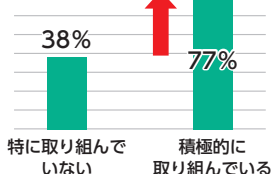
(参加者の声)

- ・姿勢に対する意識が高まり、腰痛が少し楽になりました
- ・改善がみられたので、継続して取り組んでいきたい

▼足を整える取り組みの程度と主観的健康度の関係

主観的健康度

約2倍の差！



●2025大阪・関西万博へ出展！ 全国・世界へ発信

5月17日(土)、大阪ヘルスケアパビリオンで市の多彩な魅力や官民連携・市民共創で取り組む先進的なプロジェクトを発信します。その一つとして「あしゆびプロジェクト」の取り組み内容や効果を紹介いたします。

あしゆびを使ったトレーニングの実践や、あしゆび力の測定体験などを通して、市が実施する健康プロジェクトを全国・世界へ発信し、市民のシビックプライドの醸成や健康力の向上をめざします！

あしゆびプロジェクト
ホームページ



未来へつなぐ
健康と食
No.2



エンジョイ!スポーツ SPORTS!!



スポーツに関する募集やイベントなどのお知らせです。

ライフ・チャレンジ・ザ・ウォーク in 泉大津

日時 5月25日(日)小雨決行

▶7kmコース…午前9時 ▶5kmコース…午前9時20分

※閉会後にお楽しみ抽選会を行います。

受付場所 東雲公園グラウンド

対象 小学生以上(幼児または車いすでの参加は要同伴者)

定員 事前申込先着350人

申込・問合せ 5月20日(火)までにウェブまたは直接、生涯学習課

※小学生の個人参加は、保護者の承諾が必要です。

※ベビーカーや車いすを利用する場合は5kmコースのみの参加となります。



公益財団法人
ライフスポーツ財団



【予定コース】

▶7kmコース…東雲公園⇒旭小学校⇒さつき児童公園⇒板原ちびっこ老人憩いの広場⇒三十合池公園⇒穴師公園⇒東雲公園

▶5kmコース…東雲公園⇒旭小学校⇒さつき児童公園⇒三十合池公園⇒穴師公園⇒東雲公園

申し込みはこちら



市民バドミントン大会

種目 男子ダブルス、女子ダブルス

日時 5月18日(日)午前9時～午後5時

場所 総合体育館

対象 市内在住・在勤・在学の人

参加費 1ペア4,000円

(高校生まで1ペア3,000円) ※当日支払い

申込 5月10日(土)までに

総合体育館またはバドミントン連盟

問合せ バドミントン連盟 ☎090・9870・0921(西川)



第45回柔道錬成大会

種目 小学生(男女)、男子(中学生、高校生・一般)、女子(中・高校生・一般)

日時 6月1日(日)午後1時～

場所 総合体育館

対象 市内在住・在勤・在学し、柔道を継続して行っている人

申込 申込用紙(総合体育館備え付け)を5月16日(金)までに総合体育館

問合せ 柔道連盟 ☎090・3465・6107(西村)

春季市民卓球大会

種目 男女別団体、男女別個人、壮年男子個人(60歳以上)

日時 6月1日(日)午前9時15分～

場所 総合体育館

対象 市内在住・在勤・在学の人

参加費 団体2,000円、個人500円(中学生以下300円)

申込 5月16日(金)午後5時までに総合体育館

問合せ 卓球連盟 ☎090・9885・3307(樋口)



市民ソフトテニス大会

種目 男子ダブルス、女子ダブルス

日時 6月8日(日)午前9時15分～

場所 総合体育館

対象 市内在住・在勤・在学の人、市内チーム所属者

参加費 1組3,000円

申込 5月20日(火)までに総合体育館

問合せ ソフトテニス連盟

☎080・5357・7278(白野)