

後期高齢者医療 健康診査・歯科健康診査について



指定する医療機関などで、1年に1回、無料で受診することができます。

■後期高齢者医療健康診査について

75歳以上の人を対象に糖尿病や高血圧症などの生活習慣病に加え、加齢に伴う心身の衰え(フレイル)などチェックします。現在生活習慣病で通院されている人も受診できます。

詳細は、4月下旬～5月上旬に送付した「後期高齢者医療の健康診査について」をご覧ください(年度途中で75歳を迎えた人には、誕生月の翌月に送付)。

※受診券の紛失や退院など事情に変更があった場合はお問い合わせください。

※人間ドックを受診された人は、健康診査を受診する必要はありません。

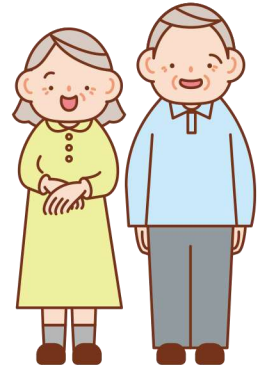
持物 受診券とマイナ保険証または資格確認書

■後期高齢者医療歯科健康診査について

75歳以上の人を対象に歯や歯肉の状態だけでなく、お口の機能を含めてチェックします。義歯を使用中の人も積極的に受診してください。

詳細は、4月下旬～5月上旬に送付した「歯科健康診査のお知らせ」をご覧ください(年度途中で75歳を迎えた人には、誕生月の翌月に送付)。

持物 マイナ保険証または資格確認書



マイナ保険証とは

保険証利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。医療機関などにカードリーダーがなければ資格確認書が必要です。

資格確認書とは

令和8年7月31日までの暫定の運用で、マイナ保険証を持っている・持っていないにかかわらずお送りしています。

【共通事項】

対象外 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

※受診の際は、被保険者資格を確認できるものを忘れずにお持ちください。

※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。

問合 大阪府後期高齢者医療広域連合 給付課(06・4790・2031)

保険年金課

令和7年度高齢者带状疱疹予防接種(定期接種)

対象

今年度中に65・70・75・80・85・90・95歳になる人、または100歳以上

定期接種の対象期間

令和8年3月31日まで

定期接種期間終了後の接種(2回目の接種を含む)は全額自費

なお対象者には令和7年4月にお知らせを送付しています。紛失された人や転入された人は、お知らせを送付しますのでお問い合わせください。

問合 保健センター



詳しくはこちら



和泉保健所からのお知らせ 0725・41・1342

●12月1日は「世界エイズデー」

世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。今年のテーマは「U=U 検出されない＝性感染しない」です。

府下のHIV
検査施設一覧



和泉保健所
ホームページ



●「新鮮だから安全」は間違い！

新鮮な鶏肉ほどカンピロバクター属菌(食中毒菌)に汚染されています。鶏肉は、鳥刺しやタタキではなく、よく焼いて食べましょう。

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ぜひご相談ください。

日時 12月19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





健康のページ



アスマイル
泉大津市
ポイント対象



シニア世代に
役立つ情報！



地域デジタル
ポイント対象

ホテル健診(特定健康診査・健康診査) 胃がんリスク検査も同日実施



今年度最後のホテル健診です

内容 問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査(最大16項目)・心電図(40歳以上のみ実施)・診察
※20・30・40・50・60歳を対象にオプション項目として「泉大津版未病予防健診 腸内環境チェック」を実施します。

日程・場所

- ①令和8年2月3日(火)・4日(水) ホテルレイクアルスター:大腸がん検診同時実施
②令和8年2月6日(金) 関空泉大津ワシントンホテル:大腸がん検診、肺がん検診(地域デジタルポイント(500ポイント)の付与対象)同時実施

対象 ・40～74歳の市国保加入者(75歳誕生日前日～S61年3月31日生まれ)
・16～39歳の市民(S61年4月1日～H22年3月31日生まれ)

定員 各日先着150人 **費用** 大腸がん検診・肺がん検診は各500円

持物 ・40～74歳の市国保加入者…特定健康診査受診券、マイナ保険証または資格確認書

・16～39歳…マイナ保険証または資格確認書

申込・問合

ウェブ、保健センター窓口または電話で予約

詳しくはこちら



健康ラボ ～測る・学ぶ・相談する～

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・ベジチェック・動脈硬化測定

●ワークショップ 特別プログラム

定員 20人

病気を寄せ付けない呼吸法！
～実践編～

●未病予防相談

定員 6人(新規優先)

【共通事項】

日時

12月17日(水)午前10時～正午
※ワークショップのみ午後2時～3時30分

場所 シーパスパーク

対象 市民

申込・問合

12月1日(月)午前8時45分から
保健センターへ電話

けんしんのお知らせ



実施日 令和8年1月22日(木)午前・午後 **場所** 保健センター

対象 40歳以上の女性市民

自己負担額 500円(生活保護受給者はけんしん料免除。当日、生活保護受給証明書を提出してください)

内容 乳がん検診(マンモグラフィ)、骨粗しょう症健診(超音波検査)

持物 問診票

申込・問合

ウェブ、保健センター窓口または電話で予約

詳しくはこちら



筋力レベルアップ教室 体幹筋力アップで若返り



スポーツトレーナーが指導する、あしゆ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 令和8年1月19日～3月16日の毎週月曜日(2月23日(祝)を除く)

午前10時～11時30分

※初回1月19日のみ午前9時30分～11時30分

場所 スポーツクラブルネサンス・アルザ泉大津

対象 65歳以上の市民で全8回参加できる人

定員 30人(初回申込者優先) **持物** 上靴

申込・問合 12月9日(火)から直接または電話で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～午後5時)

Tel 0725・31・3000



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実践形式で学べます。

日時 令和8年1月20日(火)

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

12月10日(水)午前8時45分から
保健センター窓口または電話

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、未
病予防コンディショ
ニングなど



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 12月の毎週火曜日(30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 12月の毎週水曜日(31日は休み)
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 12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 12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

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。

今月のテーマは「知ってほしい、
災害時の口腔ケア」です。

日時 12月17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



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。

※指定日以外の測定はできません。

【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 令和8年1月9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

12月5日(金)午前8時45分から、
保健センター窓口または電話

VR認知症体験会 認知症本人の視点を“体験する”

VRマスクを使って「認知症を体験する」
ことで認知症の人への理解を深める新た
なプログラムです。

日時 令和8年1月14日(水)

①午前10時30分～正午

②午後2時～3時30分

場所 総合福祉センター

対象 市内在住、在勤の人

定員 各回先着20人

申込・問合

12月17日(水)から地域包括支援センター
窓口または電話

☎0725・21・0294



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)

申込 予約不要

問合 高齢介護課

日程	開催場所
12月12日(金) 午前	助松団地 集会所
12月16日(火) 午前	旭長寿園
12月23日(火) 午前	西港町 自治会館
12月23日(火) 午後	穴師長寿園

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

※体組成測定ができるセルフ健康
チェックコーナーも設置してます。

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



健康のページ



アスマイル
泉大津市
ポイント対象



シニア世代に
役立つ情報！



地域デジタル
ポイント対象

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HOTヨガ

日時 12月18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 10人

申込 12月17日(水)までに直接または電話



●ヒップアップトレーニング

日時 12月10日(水)・24日(水)

午後5時30分～5時50分

場所 ココフレア

(セントラルスポーツジムスタ24泉大津)

対象 15歳以上で医師による運動制限のない人

定員 8人(定員を超える場合は抽選)

参加方法

当日、レッスン開始5分前までにセントラルスポーツジムスタ24泉大津



知って納得！ 血糖スパイクセミナー

尿検査で痛みなく血糖スパイク検査を受けることで、糖尿病のリスクを見える化し、知ってほしい糖尿病の合併症を予防する日常生活の過ごし方について話します。

日時 令和8年1月30日(金)

午後2時～3時30分

場所 保健センター

対象

市国保に加入中の40歳以上の人(糖尿病治療中または治療中断している人を除く)

定員 30人(申込多数の場合は抽選)

事前に検査キットを送ります。

申込・問合せ

12月22日(月)までに保健センター窓口、電話またはウェブ

詳しくはこちら



知ってトクする

元気になる

健康アップ大作戦！

未来へつなぐ
健康と食
No.9

生活習慣病予防のための 血糖スパイク改善を

問合せ 健康づくり課

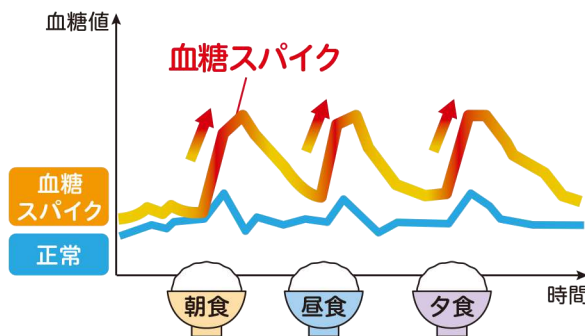
■血糖スパイクを予防しよう！

「血糖スパイク」を知っていますか？食後の血糖値が急上昇・急降下を起こす現象を「血糖スパイク」といいます。「スパイク」とは「とげ」を意味しています。血糖値の急激な変化が、血管にダメージを与えてしまいます。そのため、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などの重篤な病気の発症のリスクが高くなると考えられています。

さらに血糖スパイクは健康診断で測る空腹時血糖値には現れないため、見逃されることもあり、若年層やヤセ型の人でも起こる可能性があります。

病気の
早期発見と
重症化予防

【血糖スパイクのイメージ図】



■令和8年1月開催「知って納得！血糖スパイクセミナー」 ～血糖スパイクの状態を尿検査(※)で見える化します～

セミナー当日は、血糖スパイク測定の結果のお渡しとあわせて、血糖スパイクと糖尿病との関係、食事のとり方の工夫、簡単に取り組める運動を紹介합니다。セミナーについては本ページの講座案内をご覧ください。

■気になる自分の体質チェック

詳しくは15ページをご覧ください。

※尿中に排出される物質「ミオイノシトール」を測定します。ミオイノシトールは、糖の一種で、正常な場合は血中のミオイノシトールは腎臓で再吸収され尿中には出てきません。ところが血糖が高くなると、吸収が阻害され、尿中に排せつされます。



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。

始めてみませんか? 成人向けの運動教室 12月のおすすめレッスン

●フラダンス教室

激しい動きが少ないので、体も心もリラックスしながら安心して参加いただけます!

日時 12月3日～24日の各水曜日 午後3時30分～4時30分

参加費 ・初回:500円

・月申込:700円/開催数 ・都度参加:1,000円

●ハピバス(ウェルネス)、ハピバス(フィットネス)

ストレッチ×バレエ姿勢。ゆっくりと体幹強化して元気なからだづくり。

日時 12月の毎週土曜日

ウェルネス:午前11時～・正午～

フィットネス:午後0時15分～・1時15分～

参加費 ・初回:500円

・月申込:1,500円/開催数 ・都度参加:2,000円

共通事項

場所 総合体育館 **対象** 16歳以上(高校生以上) **定員** 各20人

申込・問合せ 総合体育館 **TEL** 0725・33・1200



ときめき給食のレシピを紹介!

Vol.26 あんこう鍋

ときめき給食に
ついてはこちら▶



問合せ 教育政策課

あんこうは、骨以外の身肉・肝・ひれ・皮・エラ・胃袋・卵巣を余すことなく食べられる魚です。あんこうの身肉は、高タンパク・低脂質で体づくりにとても良いといわれています。また、肝はビタミンやDHCなどの栄養素が豊富に含まれています。

是非、ご家庭で作ってみてください!



材料(4人分)

あんこう	80g	土しょうが	1.2g
絹ごし豆腐	120g	削り粉	3g
大根	80g	酒	小さじ1/2
にんじん	60g	赤みそ	大さじ1
白菜	60g	白みそ	小さじ1
ささがきごぼう	40g	みりん	小さじ1強
青ねぎ	16g	塩	ひとつまみ
しいたけ	20g	水	200ml
うすあげ	16g		

作り方

- ① 水を沸かし、削り粉といちょう切りにした大根・にんじん、うすあげ(干切り)を加えて煮る。
- ② あんこう(角切り)を加え、酒をふり、ささがきごぼう・しいたけ(うす切り)を加える。
- ③ 白菜(短冊切り)を加える。
- ④ みそ・みりん・塩で味を調え、青ねぎ・絹ごし豆腐・すりおろした土しょうがを加えて仕上げる。

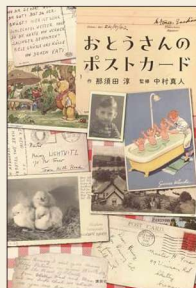
※実際の給食では、オーガニックみそを使用しました。

新着図書

おとうさんのポストカード

那須田淳／著 中村真人／監修
講談社／出版

だいにじせきたいせん
第二次世界大戦がはじまる少し前、ユダヤ人の子どもたちを乗せてイギリスに向かった「いのちの列車」。親元を離れ、生き延びるために名前を変えなければいけなかった息子に向けて、父が書いたポストカードに込められた思いに心がふるえます。



ぼくの ほしい じかん

ルイジーナ・デル・ゴッポ／文 ソフィー・ファトス／絵
工学図書／出版

男の子がかんがえる「こんなじかんがあったらいいな」は、どんな時間でもすてきです。あんな時間もいいな、こんな時間もいいなと一緒に想像して楽しめます。あなたはどんな時間がほしいですか？



14歳からはじめるデザイン

永井一史／著 マイナビ出版／出版

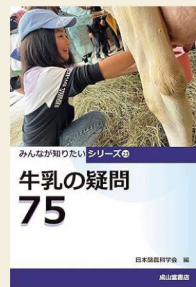
デザインは「才能ある一部の人だけのもの」と思いがちですが、デザインの力は自分の世界を広げる大きな力になると筆者は語ります。「基本を知る」「型を学ぶ」「実践する」「未来につなげる」のステップで、デザインの視点を学べる一冊です。



牛乳の疑問75

日本酪農科学会／編集
成山堂書店／出版

学校給食や食卓、料理などでなじみの深い牛乳。ひとは牛乳をいつからのんでいるのか？など牛乳の基本から、牛乳と健康の問題、生産・流通・消費についてなど75の疑問に、牛乳の専門家が答えています。



12月イベント

みんなで参加しよう！

●シープラ寄席

日本の伝統芸能のひとつである落語をお楽しみください。

日時 12月10日(水)午後1時～2時

場所 オープンセミナースペース

出演 林家さく磨



●地域の歴史・文化再発見講座

「震災資料」からわかること

ー神戸大学震災文庫の活動からー

阪神・淡路大震災では、震災に関するさまざまな記録＝「震災資料」をのこす取り組みが広がりました。現在も続く震災資料をつたえる活動と、のこされた資料から何がわかるのかを考えてみたいと思います。

日時 12月11日(木)午後6時30分～7時30分

場所 オープンセミナースペース

●ビジネスセミナー

生成AI再入門

～3年でここまで進化！明日から使える実践術～

生成AIは、精度の向上はもちろん、画像認識やファイル分析など実務に直結する機能が充実。さらに、特徴的なAIツールが続々登場し、使い分けことで業務効率が飛躍的に向上します。最新の生成AI活用法もご紹介します。

日時 12月14日(日)午後2時30分～3時30分

場所 オープンセミナースペース

定員 20人 申込 電話または直接シープラ

●シープラ 雑誌のリサイクルフェア

役目を終えた雑誌をリサイクルします

1人20冊まで。

日時 12月21日(日)午後2時～4時

(なくなり次第終了)

場所 多目的室

対象 図書館カードをお持ちの人

持物 図書館カード、持ち帰り用袋



その他のイベント情報は、毎月発行の「SHEEPLA MAGAZINE」(図書館配置)をご覧ください。