



3月27日・28日

南高安中学校体育館で、がん検診（胃がん・大腸がん・乳がん検診）を実施しました。27日238名、28日183名の方が受診されました。地域役員の方も校門前での誘導にご協力いただきました。



3月25日

大正北小学校プレイルームにて大正北地区福祉委員会主催の健康講座が実施されました。握力測定・開眼片足立ちを実施し、そのあと保健師より自宅でできるトレーニング（宅トレ）についての講義を実施しました。



3月23日

久宝寺地区自主グループ花みずきの活動に参加しました。保健師による生活習慣病・フレイルなど健康に関するお話のあと、八尾体育振興会グループ 近藤先生をお迎えして、みんなで一緒に体操を行いました。



3月19日

西山本小学校区まちづくり協議会主催の西山本小学校区スタンプラリーにてスポーツ推進委員のご協力を得て、握力測定・足指力測定、保健師より結果説明を行いました。小学生やその保護者の方々とたくさんの方が参加されました。



3月19日

南高安地区健診の結果説明会を、地域団体の成人病予防会や大阪がん循環器病予防センター等と一緒に開催しました。20日の予備日を含め786名の方が結果票の引き換え、健診結果の見方の動画視聴、健康相談に参加されました。健診は受けたあとが大切です。



3月18日・19日

緑ヶ丘コミュニティセンターで開催されたコミセンまつりの中で「食品に含まれる砂糖の量」を展示しました。「このジュース飲んでるわ。砂糖が少ないと思ってた」「お酒にこんなに砂糖が入っているの？私これ飲んでるわ」「孫がよく食べてる」「お茶がお水を飲むのが一番やね」などの声が聞かれました。



3月18日

大正コミュニティセンターで実施の大正小学校区、大正北小学校区まちづくり協議会主催の運動講座（ノルディックウォーキング）に参加しました。保健師からは運動の効果や生活習慣病の予防についてお話ししました。



3月14日

高美南地区では、「フレイル予防大作戦！」として、令和4年9月から給食サービスで毎月フレイルチェックを行っております。この日は、質問票によるフレイル状態のチェックを行い、9月に実施した質問票の結果や半年間のフレイルチェックの結果を見ながら、高齢者あんしんセンター成法苑の専門職の方々と一緒に、一人ずつ健康相談を実施しました。また、フレイル予防に関する健康教育も実施しました。