

65歳からはじめる自分ケア
この先も自分らしく歳を重ねていくために

元気チェック講座



管理栄養士による栄養指導

筋力やバランス能力をアップさせ、生活での困りごとの(床に座れない等)解決を目指します。運動のみならず、栄養や歯についてのアドバイスも受けられます。



個別の栄養指導

個別の運動メニューを作成

午前10時～11時30分
・嘉祥寺集会所(火曜日)
・吉見集会所(金曜日)

約7割が
下肢筋力・歩行能力・
バランス機能アップ

効果あり



少人数制なので
1人ひとりに合わせた指導

理学療法士による運動指導

人生大漁サロン

各集会所にて、みんなで楽しく運動やレクリエーション。

午後1時15分～2時15分／午後2時30分～3時30分
・嘉祥寺集会所(金曜日)
・吉見集会所(水曜日)
・りんくう集会所(火曜日)



気軽に集える地域の居場所



季節に応じたイベント開催

老人福祉センター事業

ダンスや体操などの運動系、筆ペンやピアノなど文化系など、様々なメニューから自分に合った教室を選べる。



生きがいや趣味が見つかる

このページの問い合わせは田尻町社会福祉協議会(Tel.072-466-5015) 高齢障害支援課(Tel.072-466-8813)まで

ふれ愛センターの情報をお届け

ふれ愛プラス

ふれ愛プラス
No.7

令和7年3月
「大阪一健康なまちたじり」をめざす

なりたい自分をつくる

#自分ケア

「私ファースト」で
ゆらぎサインをチェック!

check list①

- ☐健康に関心がある。
- ☐年に1度は健診・歯科健診を受けている。
- ☐1回30分以上、週2回以上、体を動かしている。
- ☐毎日の歩数を測っている。
- ☐1日3食食べている。
- ☐野菜を意識して食べている。
- ☐休肝日を週に2日は設けている。
- ☐現在、たばこは吸っていない。
- ☐平均して6～8時間の睡眠がとれている。
- ☐趣味等、自分の時間を持つことができている。

全ての☑で
健康度★★★★★
快晴タイプ

7つ以上の☑で
健康度★★★★
晴れタイプ

6つ以下の☑で
健康度★★★
曇タイプ

check list②

- ☐血圧は130/85mmHg以上だ。
- ☐健康診断(血圧・血糖・コレステロール値等)で病院受診が必要と言われたことがある。

1つ以上の☑かつ
Check List①が6つ以下
健康度★★
雨タイプ

1つ以上の☑かつ
Check List①が7つ以上
健康度★★★★★
曇タイプ

お問合せ【子育て・地域福祉課】TEL.072-466-5013 FAX.072-466-8841

あなたに
応じた
方法は？



雨タイプ

生活習慣病の発症リスクや重症化リスクが高い方です。治療が必要な方は適切な治療を受けましょう。医療受診と生活習慣の改善の両方を行うことが必要です。



曇タイプ

なんだか不調かもと感じても何となくやり過ぎていませんか。未来の自分のために今こそ手のかけどきです。食習慣の見直しや簡単な運動などでできることから生活習慣を改めましょう。



晴れタイプ

おおむね良好ですが健康な生活まであと一歩です。自分に足りない生活習慣はどこでしたか。改善することで心身の健康につながります。

快晴タイプ

まさに健康そのものです。これまで通りの生活を続けながらさらに良い習慣を身につけましょう。

わたしファーストの「究極の自分ケア法」を探そう！

全ての方の自分ケア

年に1回のスペシャルケア

ふれ愛健診(集団健診)

2時間程度で全て受診可能

健康診断
がん検診
歯科健診 など

メリット
1

身近なふれ愛センターで受診

メリット
2

日曜開催や保育付の日もあり

個別健診

メリット
1

近くの病院で受診
自分の都合に合わせられる

メリット
2

5がんセット検診
大阪がん循環器病予防センターにて、がん検診をまとめて受診

歯科健診

近くの歯科医院、ふれ愛センターで受診

メリット

18歳以上全員無料

健診に関する
詳細はこちら



健診は
全タイプ定期的に
受診しましょう



特定保健指導



健診の結果から、日常生活や食事・運動など、専門職による個別に応じたアドバイスを受けられます。

健康相談

からだのことや、栄養のこと、こころの健康等、専門職からアドバイスが受けられます。



血压手帳



ふれ愛センターでは、血压手帳を無料配布中！
この血压手帳は、町内の医療機関と連携して作成した町のオリジナルです。

健活体力測定

全国平均と比較し、自分がどのくらい体力があるかが分かります。運動のアドバイスも受けられます。その他、血管年齢測定や体組成測定、健康レシピの試食等も実施！



健活カラダチェック会



ふれ愛健診と
毎月1日に実施！
※1日が土日祝の場合、翌日以降の平日



体組成測定の様子

体重や体脂肪率だけでなく、部位別の筋肉量や基礎代謝量も分かり、運動のアドバイスを受けることもできます。

町の血压指数
(R7.1時点)
129/77 mmHg
町の血压の平均値を「血压指数」と位置づけ



ふれ愛
ENJOY FITNESS

人気のトレーナーが伝授
土日、夜間に開催

自分に合った、自分好みの運動強度や運動メニューを選択。関西医科大学の医師より運動処方箋を発行！カラダ改善のための栄養に関する知識も習得できる！

日曜日
午前9時～10時30分
火曜日
午後7時30分～9時
金曜日
午後7時30分～9時

参加4ヶ月後

100%
BMI減少
※BMI25以上の方

70%
筋肉の質が向上



自主グループ活動

自分に合った活動を探そう！



めっちゃボール倶楽部

自分たちで、
様々な活動を実施しています。



ピラティス Amis

20歳からはじめる自分ケア
心も体も楽しく整える気軽な習慣
40歳からはじめる自分ケア
自分をケアする手間と時間を惜しまない

健活ウォーキング



効果的なウォーキングを学んで実践しましょう！
毎月 第3金曜日
午前10時～11時30分

健康カフェ



健康レシピの試食、情報の発信！
地元の食材、季節の食材を取り入れたメニューを学べる！
毎月 第3金曜日
午前11時～正午

ウォーキングフェス



子どもから高齢者までと一緒にウォーキングを楽しめるフェスを休日に開催！

ウォーキングから始める健康習慣

健康ポイント (たじりっちポイント)

- ウォーキングすると地域振興券がもらえる！
- 歩いて歩数を記録するだけ！
- 町民の約8人に1人が参加！

参加1年後

肝機能 約8割
中性脂肪 約7割
BMI 約6割の方が
改善傾向に！
※基準値以上の方

収縮期血圧 約8割
拡張期血圧 約9割の方が低下
(収縮期血圧/拡張期血圧)
※140mmHg/90mmHg以上の方

効果あり

