

人口	129,133人 (178人減)
世帯	58,600世帯 (37世帯減)
人口密度	3,197人/㎢
面積	40.39㎢

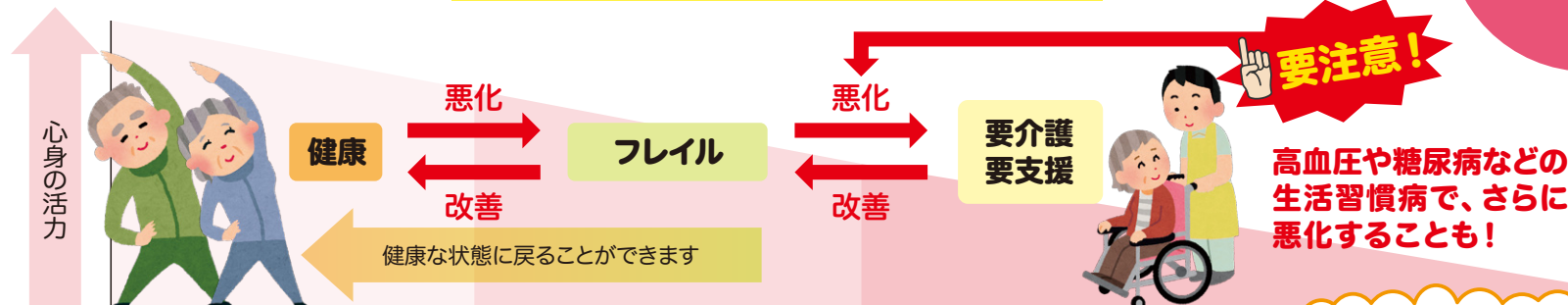
フレ！
フレ！

フレイル予防

問 南保健センター ☎293-1222 FAX296-2822

フレイルとは… 加齢とともに、心身の活力(身体的機能や認知機能など)の低下がみられる状態のこと。

毎日の生活を工夫することで、フレイルを予防することができます。



まずは、今のあなたの状態を確認してみましょう！

こちらを選んだ方は要注意！
対策を始めましょう

Q1 健康診断(健康診査)を受けていますか？

☐はい ☒いいえ

フレイル予防のためには、自分の健康状態を知ることや、生活習慣病などの病気の早期発見・治療が大切です！



Q2 かかりつけ医はありますか？

☐はい ☒いいえ

Q3 ご自身の血圧を知っていますか？

☐はい ☒いいえ

自覚症状がなくても、血圧が高い状態が続くと、心臓や血管に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞、心不全といった重篤な病気を引き起こす恐れがあります。

家庭で血圧を測りましょう！

Q4 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？

☐はい ☒いいえ

Q5 お茶や汁物などでむせることがありますか？

☐はい ☒いいえ

Q6 半年前に比べて2～3kgの体重減少がありましたか？

☐はい ☒いいえ

Q7 週に1回以上は外出していますか？

☐はい ☒いいえ

Q8 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？

☐はい ☒いいえ

Q9 この1年間に転んだことがありますか？

☐はい ☒いいえ

Q10 ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか？

☐はい ☒いいえA
オーラル
フレイル
予防B
低栄養予防C
社会参加D
運動・
転倒予防A B C D
について詳しくは3面
南保健センター
記事へ

南保健センターでのフレイル予防に関する講座・検診

- ひらめき脳トレプラス教室...5・10・1月
- フレイルチェック会.....5月
- 認知機能チェック会.....6月
- おいしい調理講習会.....7・3月
- オトナのためのお口の健康教室...10月
- 骨粗しょう症予防検診.....7・9月
- 成人の歯科相談.....毎月1～2回

※講座の詳細や申込については実施月か前月の広報紙に掲載します。



堺市LINEで南区の情報を受け取れるようになりました！

堺市LINEのトーク画面を開いて、受信設定で届く情報を選択できます。南区役所に ☒ を入れて登録！

問 南区役所企画総務課 ☎290-1800 FAX290-1814

受信設定
方法など
詳しくは→友だち登録が
まだの方は
こちらから→

南区役所

〒590-0141 堺市南区桃山台1丁目1番1号
「梅・美木多駅」下車、北西へ約150m

1階	●市民課 【住民票・戸籍などの証明・届出、印鑑登録、マイナンバー】 ☎290-1802 FAX290-2030	●保険年金課 【国民健康保険・後期高齢者医療・医療費助成・国民年金など】 ☎290-1808 FAX290-1813
2階	●堺市社会福祉協議会南区事務所 【市民活動・ボランティアに関することなど】 ☎295-8250 FAX295-8260 ●南基幹型包括支援センター 【高齢者総合相談窓口】 ☎290-1866 FAX290-1886	●障害者基幹相談支援センター 【障害者に関する相談】 ☎295-8166 FAX298-0044 ●エマリス南 【就労を希望する障害者への就業・生活支援】 ☎292-1826 FAX291-1252
3階	●企画総務課 【庁舎管理・広報広聴・相談・選挙・区基本計画の推進など】 ☎290-1800 FAX290-1814 (教育・就学相談)☎290-1805 ●地域福祉課 【介護・障害福祉・高齢福祉に関することなど】 (地域福祉係)☎290-1811 FAX290-1818 (介護保険係)☎290-1812	●自治推進課 【自治会・美化など地域振興活動】 ☎290-1803 FAX290-1814 (美化担当)☎290-1815 ●生活支援課 【生活保護に関することなど】 ☎290-1810 FAX290-1818 ●JOBステーション南サテライト 【39歳以下の方、女性・デジタル人材(全年齢)の就職支援】 ☎0120-245108(要予約)
4階	●南保健センター 【母子健康手帳・各種健(検)診・健康相談・健康教室など】 ☎293-1222 FAX296-2822	●子育て支援課 【児童手当・児童扶養手当、認定こども園、女性、ひとり親、児童相談】 ☎290-1744 FAX296-2822



南区 ホームページ



南区公式Instagram



南区公式X(旧Twitter)



南区公式YouTube

区役所外

- ▶南部地域整備事務所【道路の維持・管理に関すること】 ☎298-6572 FAX291-4390
- ▶上下水道局 お客様センター【水道・下水道に関すること】 ☎0570-02-1132 FAX252-4132
- ▶堺市家庭ごみ受付センター【家庭ごみの総合窓口】 ☎0120-00-8400
(携帯電話などからは ☎06-6485-5048)
- ▶堺市死亡動物受付ダイヤル【亡くなった小動物の引き取り】 ☎06-7777-3339 FAX229-4454
- ▶泉ヶ丘公園事務所【公園・緑地に関すること】 ☎291-1800 FAX296-9676
- ▶市税事務所【税に関すること】
 - ▶法人諸税課(軽自動車税に関すること) ☎231-9741 FAX251-5631
 - ▶市民税課(個人市・府民税に関すること) ☎231-9752 FAX251-5632
 - ▶固定資産税課(固定資産税に関すること) ☎231-9763 FAX251-5633
 - ▶納税課(市税の納付に関すること) ☎231-9772 FAX251-5634
- 【高齢者相談窓口】
 - ▶美木多(鴨谷台含む)・赤坂台・新檜尾台・城山台の小学校区
(南第1地域包括支援センター) ☎295-1555 FAX295-1556
 - ▶福泉中央・桃山台・原山ひかり・庭代台・御池台の小学校区
(南第2地域包括支援センター) ☎290-7030 FAX290-7665
 - ▶上神谷・宮山台・竹城台・竹城台東・若松台・茶山台の小学校区
(南第3地域包括支援センター) ☎289-8085 FAX289-8086
 - ▶三原台・はるみ・槇塚台・泉北高倉の小学校区
(南第4地域包括支援センター) ☎291-6681 FAX291-6682



子育て支援課

問 ☎290-1744 FAX296-2822



▶**子育てサロンやみんなの子育てひろばに行こう!**

子育てサロンやみんなの子育てひろばに行って、親子で交流したり、遊んだりしませんか。

南区には子育てサロンが18カ所、みんなの子育てひろばが9カ所あります。



子育てを楽しむ
(子育てサロン・子育てひろば)

南区役所2階子育てひろば

みみちゃんルーム

未就学児とその保護者、妊婦が、遊んだり交流したりする場です。子育てに関する相談や情報提供も行います。通常の利用やあかちゃんタイムは、自由にお越しください。詳しくは区 **HP** (QRコード) 参照

▶**ベビーマッサージ**

【対象】 市在住の月齢1カ月健診後～おおむね10カ月までの赤ちゃん
予防接種後24時間経っていないお子さんはご遠慮ください

【日時】 4月25日(金) 10時30分～11時30分

【申込】 4月24日0時から市電子申請システムで受付 **【先着】** 10組

▶**あかちゃんタイム**

おおむね10カ月までの赤ちゃんとその保護者が集まり交流する場です。

【日時】 4月15日(火) 13時30分から



南保健センター

問 ☎293-1222 FAX296-2822



※各種申込において、FAXの場合は住所、氏名、生年月日、電話番号を記載ください

▶**第1期「ひらめき脳トレプラス教室」募集～認知症予防が中心の複合型介護予防教室～**

【対象】 全12回出席できる方で要支援・要介護認定を受けておらず、医師に運動を禁止されていない65歳以上の方

妊婦教室 プレママ・パパ セミナー★ (妊婦とその家族 （こどもの同伴不可）)	赤ちゃんといっしょ★ 生後4カ月未満の こどもと保護者	離乳食講習会 離乳食の進め方の話 調理実演、試食(希望者のみ) 5～6カ月児の保護者	子どもの歯相談室★ 歯科医師による検診と相談 1歳6カ月～4歳未満の こどもにはフッ素塗布 (条件あり)	成人の歯科相談★ 歯科医師による検診と相談 歯みがき指導 成人・妊婦が対象 親子も相談可	検査・相談 HIV・梅毒・クラミジアのセット 検査、肝炎ウイルス検査※、風しん 抗体検査※、HTLV-1抗体検査 ※対象者には条件あり 診断書の発行不可 (HTLV-1抗体検査は有料)	食生活相談 生活習慣病予防相談 管理栄養士・保健師による 食生活の相談 生活習慣病予防の相談	精神保健福祉相談 こころの病気、アルコール問題 悩んでいる方や家族の相談
＜予約制＞ 5月コース 13:15～15:30 ①5月14日 妊娠、出産、歯科編 ②5月28日 育児、食事編	＜予約制＞ 4月18日 13:30～14:45	＜予約制＞ 4月2日 5月7日 10:30～11:30	＜予約制＞ 4月7日 5月12日 9:30～11:00 4月23日 13:30～15:00	＜予約制＞ 4月11日 5月9日 13:30～15:30	4月16日 9:30～11:00	＜予約制＞ 4月16日 9:30～11:00	＜予約制＞ 4月8・16日 14:30～16:30 4月25日 14:00～16:00
						★マークは市電子申請システムで申し込み可 ◆難病に関する相談は随時受付 ◆4カ月児健診・1歳6カ月児健診・3歳児健診(3歳6カ月児が対象)は個別通知 ◆転入転出の際は問へ	

フレイル予防

A ●オーラルフレイル予防●

噛む、飲み込むなどの口腔機能が衰えてくることを「オーラルフレイル」といい、進行すると全身の衰えにつながります。

○正しい歯磨き、義歯の清掃などで口の中をきれいに保ちましょう。
○定期的に歯科医で歯と口の中の状態を確認してもらいましょう。
○お口の機能を維持する健口体操をしましょう。



B ●低栄養予防●

急な体重減少は、栄養不足で体の機能が低下した「低栄養」のサインの1つです。食事をバランスよくとり、低栄養を予防しましょう。

○1日3食、規則正しく食べましょう。
○魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱく質をとりましょう。
○家族や友人などと、一緒に楽しく食事をしましょう。



C ●社会参加●

フレイルをまねく原因の1つが閉じこもりです。外出することで、交流の幅が広がり、頭や体を使う機会も増えます。

○1日1回は、外出しましょう。
○地域の行事や自主グループなどに参加しましょう。



D ●運動・転倒予防●

歩行機能の衰えや、転倒による骨折などでフレイルや要介護状態となる恐れがあります。

○適度な運動やスクワットなどの筋トレを習慣にしましょう。医師の制限を受けている方は、かかりつけ医に相談してから行いましょう。
○65歳以上の方は、1日6,000歩をめざしましょう。
○家の中で転ばないために、日ごろから整理や工夫を心がけましょう。



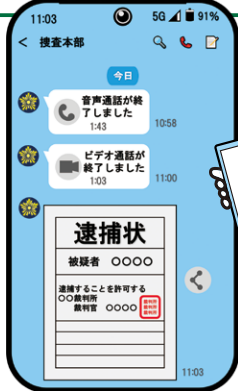
警察官になりすました詐欺急増中!

☐ 警察官になりすまし、「あなたの口座が犯罪に利用されている。あなたも逮捕されるかもしれない。」などと電話をかけてくる。

☐ メッセージアプリに誘導し、逮捕状や警察手帳の画像を見せて不安にさせる。

☐ ネットバンキングを利用してお金を送金させる。







◎ 警察官がアプリのトーク機能でやり取りする事はありません!

◎ 調査のため預金を別の口座に移すよう指示する事もあります!

問 南堺警察署 ☎291-1234 FAX294-9193