

令和8年度



東大阪健康・長寿マイレージ

ポイントをためて、
得 賞品と健康をゲットしよう！

検(健)診の受診や、健康づくり・介護予防に関する事業への参加等でポイントをためて応募すると、抽選で賞品をプレゼント！楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。

①ためる！

次の4つの方法でポイントをためよう！

- 検(健)診を受ける
- 健康づくり・介護予防事業に参加する
- 健康づくりに取り組む
- 健康情報をチェックする

応募用紙の最後に
ボーナスポイント
もあるで!!



実施・応募期間

応募用紙を8月14日(金)～12月28日(月)に郵送(消印有効)、持参、または電子申請

対象

市内在住・在勤・在学(いずれか)の18歳以上の方

②応募する！

50ポイントたまったら応募用紙に
必要事項を記入し、応募しよう！
(応募方法：郵送・持参・電子申請)

市電子申請は
こちら



昨年度当選者の声

- 健康づくりの励みになる
- 来年も取り組みたい
- 家族や知人にも勧めたい

686人に
素敵な商品が
当たるで!!



③当たる！

賞品発送時期は来年3月ごろを予定しています。
応募者数が満たない賞品については、ほかの賞品での落選者を対象に再度抽選を行う場合があります。

A	5万円旅行券	1人	F	命の輝き共生の森計画推進協議会提供 クリスマスローズ苗木 ※保健所での受取りになります。	10人
B	3万円旅行券	1人	G	井藤漢方製薬(株)提供 お茶2種	50人
C	ゲーム機	2人	H	5000円商品券	20人
D	美顔ローラー	1人	I	1000円商品券	100人
E	電気ケトル(湯沸器)	1人	J	500円図書カード	500人

※当選者の発表は厳選なる抽選のうえ、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

郵送・問合せ先

〒578-0941 岩田町4-3-22-300
保健所健康づくり課マイレージ担当宛て
〒577-8521 荒本北1-1-1
市役所高齢介護課マイレージ担当宛て

持参先

健康づくり課	岩田町4-3-22-300	072(960)3802
東保健センター	旭町1-1	072(982)2603
中保健センター	岩田町4-3-22-300	072(965)6411
西保健センター	高井田元町2-8-27	06(6788)0085
市役所高齢介護課	荒本北1-1-1(9階)	06(4309)3185

楽しく、健康に！ 健康づくり・介護予防事業一覧

市では、市民の皆さんの健康づくりや介護予防を促進するため、さまざまな教室や検(健)診などを実施しています。
この機会に参加し、楽しく健康づくりや介護予防に励みませんか。
各事業への参加の申込みは、電話でお願いします。

健康づくり

	事業名	事業番号	と き	と ころ	申 込	内 容	申 込・問合せ先など
保 健 所 ・ 保 健 セ ン ター 事 業	食育のつどい	A 1	9月10日(木)11時～15時	希来里くすのきプラザ	不要	食育に関する講演、媒体展示など	問：健康づくり課
	健康フェスタ	A 2	11月1日(日)10時～15時(予定)	希来里 5F・6F	未定	未定	問：健康づくり課
	ママの美を応援！姿勢リセット ピラティス(美ママ講座)	A 3	① 10月14日(水)10時15分～12時 ② 11月11日(水)10時15分～12時	西保健センター	要	ピラティスの体験、栄養講話	対：① 生後2か月から1歳未満 ② 1歳以上の子を育児中の保護者 申問：西保健センター
	2歳児歯科健康相談併設 骨密度測定	A 4			要	骨密度測定	対：2歳児歯科健康相談時希望の保護者 申問：東・中・西保健センター
	みんなでマタニティ	A 5	日程などはお問合せください。	東・中・西 保健センター	要	育児体験・子育て情報の紹介	対：妊婦とその家族 申問：東・中・西保健センター
	離乳食講習会	A 6			要	離乳食の講話と実演、試食	対：乳児とその家族 申問：東・中・西保健センター
	あなたにもできる！健康ダイエット	A 7	10月16日(金)・10月30日(金)・11月13日(金) 12月11日(金)・12月25日(金) 10時～11時30分	西保健センター	要	簡単なエクササイズ、栄養講話	対：69歳以下の方(BMI25以上の方優先) 申問：西保健センター
	血糖値を下げる教室	A 8	① 11月16日(月)・30日(月)・12月14日(月) ② 10月1日(木)・15日(木)・29日(木)13時30分～15時30分	①東保健センター ②西保健センター	要	医師・管理栄養士・保健師の講話、運動実習	対：血糖値が高めの方やその家族 申問：東・西保健センター
	マイナス5kgダイエット	A 9	11月27日(金)・12月14日(月) 9時30分～11時30分	東保健センター	要	運動実践、栄養士・保健師の講話	対：73歳以下でBMI23以上など条件あり ※4回1コース(11月スタート) 申問：東保健センター
	リフレッシュダイエット	A 10	10月15日(木)・11月19日(木)・12月17日(木) 13時30分～15時	中保健センター	要	運動実践、栄養士・保健師の講話	対：市内在住の73歳以下の方 ※5回1コース(10月スタート) 申問：中保健センター
	成人健康相談	A 11			要	健康に関する相談	申問：東・中・西保健センター
	骨密度測定	A 12			要	骨密度測定	対：市内在住の20歳以上 申問：東・中・西保健センター
	歯科健康相談	A 13	毎月実施 日程などはお問合せください。	東・中・西 保健センター	要	歯科健診と相談	対：市内在住の15歳以上 申問：東・中・西保健センター
	糖尿病個別食事相談	A 14			要	糖尿病の食事について個別相談	対：血糖値が高めの方やその家族 申問：東・中・西保健センター
	健康ごはんフッキング教室	A 15	① 11月6日(金) ② 9月1日(火) いずれも 10時30分～13時30分	①東保健センター ②中保健センター	要	健康的な食事についての講話、調理実習など ① ちょっとの工夫で脂を賢くコントロール ② 血圧が気になる方必見！今からはじめる減塩術	対：市内在住の方 申問：東・中保健センター
	カラダによい食べ方＆運動講座 (フレイル予防)	A 16	8月24日(月)・9月7日(月) 13時30分～15時	東保健センター	要	フレイル予防についての講話、運動など	対：65歳以上の方 申問：東保健センター
	カラダによい食べ方＆運動講座 (フレイル予防)	A 17	10月14日(水)・28日(水) 13時30分～15時(計2日間)	中保健センター	要	フレイル予防についての講話、運動など	対：65歳以上の方 申問：中保健センター
	男性のための自炊入門講座	A 18	11月25日(水)・12月9日(水)・23日(水) 10時30分～13時30分	中保健センター	要	栄養講話、調理実習(初心者向け)など	対：60歳以上の男性 申問：中保健センター
	いま知りたい！食を学ぶ講座	A 19	① 9月2日(水) ② 10月6日(火) ③ 11月5日(木) ④ 12月2日(水) 13時30分～15時	① 東保健センター ② 中保健センター ③ 西保健センター ④ 東保健センター	要	①講話「めざせ！理想の食事バランス」 ②「みんなで減らそう！食品ロス」 ③講話「知って納得！食品表示」 ④講話「見直そう！備えよう！防災食 ～ご存じですか？バックフッキング」、調理実演試食あり	対：市内在住の方 申問：東・中・西保健センター
健 康 ト ラ イ 2 1 ・ 市 民 連 結 会 協 働 事 業	食育メイトのおすすめフッキング	B 1	① 11月5日(木) 時間未定 ② 10月1日(木) 時間未定 ③ 12月3日(木) 時間未定	① 東保健センター ② 中保健センター ③ 西保健センター	要	調理実習・栄養講話など	申問：東・中・西保健センター
	若さを保つ秘訣法	B 2	10月2日(金) 午後	東保健センター	要	詳細は市政だより9月号に掲載予定	対：20歳以上の方※予約制 申問：東保健センター
	やまなみ歩こう会 例会、コースお試し	B 3	月2回(日程未定)	未定	要	らくらく登山道健康ウォーキング 保険は未加入のため自己責任	申問：東保健センター
	きらりウォーク 短距離	B 4	日程などはお問い合わせください。		不要	身近で楽しく安全なウォーキング	※保険料(半日50円、1日100円)が必要 申問：中保健センター
	まちづくり応援隊と若返りへGO	B 5	① 9月30日(水) ② 11月25日(水) いずれも 13時30分～15時	中保健センター	要	①体力測定など ②ストレッチ体操	申問：中保健センター
	ラジオ体操の会	B 6	最終月曜日	中保健センター	要	正しいラジオ体操の実施と啓発	申問：中保健センター
	健康ウォーキング やまがみ会	B 7	月3回(水曜日)	未定	要	生駒山系コースのウォーキング	申問：西保健センター
	健康トライ応援隊の健康講座	B 8	9月16日(水)13時30分～15時	西保健センター	要	つんく体操、体力測定等	申問：西保健センター
	健康トライ21市民連絡会 健康フェスティバル in イコーラム	B 9	12月5日(土) 時間未定	イコーラムホール	不要	市民連絡会に所属する市民グループの活動紹介および活動の体験、体力測定等の計画、健康に関する講演会など	申問：健康づくり課
	ニコニコ体操	B 10	第1水曜日 10時～11時30分(8月は休み)	角田総合老人センター	要	みんなで楽しく、健康づくり	申問：角田総合老人センター 072(962)8011
関 係 機 関 連 携 事 業	意岐部フェスタ	C 1	11月初旬予定	意岐部中学校	不要	体組成測定	問：西保健センター
	はすの広場フェスタ	C 2	10月初旬予定	はすの広場(近江堂)	不要	未定	問：西保健センター
	長瀬南地区ふれあいフェスタ	C 3	未定	長瀬南小学校	不要	未定	問：西保健センター
	玉川フェスタ	C 4	未定	岩田西小学校	不要	未定	問：中保健センター
	唐津フェスタ	C 5	未定	唐津中学校	不要	未定	問：中保健センター
	秋の講演会	C 6	未定(11月予定)	イコーラムホール	不要	健康に関する講演	問：健康づくり課
	第21回会長杯東大阪市民 グラウンド・ゴルフ大会	C 7	9月25日(金) 予備日：9月28日(月) 8時～13時		要	地域の市民相互のコミュニティ形成及び生涯市民スポーツの普及振興と健康、体力増進を図ることを目的に開催されるグラウンドゴルフの大会	定：350人 申問：東大阪市グラウンド・ゴルフ協会 (大西会長) 06(4980)8184
	第27回秋季東大阪市民 グラウンド・ゴルフ大会	C 8	11月13日(金) 予備日：11月16日(月) 8時～13時	吉田春日グラウンド	要	地域の市民相互のコミュニティ形成及び生涯市民スポーツの普及振興と健康、体力増進を図ることを目的に開催されるゲートボールの大会	定：350人 申問：東大阪市グラウンド・ゴルフ協会 (大西会長) 06(4980)8184
	令和8年度秋季東大阪市民 コミュニティゲートボール大会	C 9	10月20日(火) 予備日：10月27日(火) 8時～12時30分		要	地域の市民相互のコミュニティ形成及び生涯市民スポーツの普及振興と健康、体力増進を図ることを目的に開催されるゲートボールの大会	定：50人 申問：東大阪市ゲートボール協会 (田中) 072(964)3066
リ ー ジ ョ ン セ ン ター 事 業	ゆうゆう倶楽部	D 1	9月19日(土)～12月19日(土)の第3土曜日 13時30分～16時	日下 リージョンセンター	不要	コンサート	定：60人 申問：日下RC企画運営委員会 072(986)9293
	やまなみ健康講座	D 2	9月9日(水) 13時30分～15時	四条 リージョンセンター	要	歌謡曲のリズムに合わせて楽しく体操	定：40人 ※往復はがきによる申込 申問：四条RC企画運営委員会 072(988)3107
	健康講座	D 3	10月14日(水) 13時30分～15時30分	中溝池 リージョンセンター	要	チェアエクササイズで、正しい姿勢、体力アップを目指す	定：40人 持ち物：上靴、タオル、飲み物 申問：中溝池RC企画運営委員会 06(7744)2748
	健康づくり講座	D 4	9月26日(土) 13時30分～15時	若江岩田駅前 リージョンセンター	要	薬の服用について	定：30人 申問：若江岩田駅前RC企画運営委員会 072(967)6565
	ゆうゆう事業	D 5	第1火曜日(不定期・お問い合わせください) 13時～15時	楠根 リージョンセンター	要	脳トレ・フレイル・健康体操(高齢者対象事業)	定：50人 ※日時・対象等お問い合わせください。 申問：楠根RC企画運営委員会 06(745)9141
	健康体操教室	D 6	9月12日(土)・11月21日(土) 13時30分～15時30分	布施駅前 リージョンセンター	不要	タオルを使った体操など	定：50人 持ち物：タオル、飲み物 申問：布施駅前RC企画運営委員会 06(784)2014
	生きがい健康講座Ⅱ	D 7	12月19日(土) 13時30分～15時30分	布施駅前 リージョンセンター	不要	健康チェック(体組成・握力・血圧・足指力)と理学療法士による体操教室	定：50人 持ち物：飲み物 申問：布施駅前RC企画運営委員会 06(784)2014
	こころとからだの養生訓講座	D 8	11月13日(金) 13時30分～15時30分	近江堂 リージョンセンター	不要	健康講座と運動実践	定：30人 持ち物：タオル、飲み物 申問：近江堂RC企画運営委員会 06(730)5723

介護予防

	事業名	事業番号	とき	ところ	申込	内容	申込・問合せ先など
福祉部	フレイルチェック健康測定会 2026	E1	① 8月26日(水) 10時～15時 ② 9月2日(水) 10時～15時 ③ 9月10日(木) 10時～15時 ④ 10月8日(木) 10時～15時 ※10月以降も実施予定	①ライフ高井田店 ②ライフ盛江店 ③じゃんぱ食料館石切店 ④ライフ太平寺店	不要	フレイルチェックアンケート、立位姿勢計測、血管年齢計測、認知機能評価 ※内容は予告なく変更となる場合があります	対：市内在住のおおむね65歳以上の方 問：東大阪市フレイル予防事業事務局 (ウエルビーイング版急報) 06(6676)8010 ※10月以降の実施日・場所については順次ウェブサイトに掲載予定。
地域包括支援センター	体操教室	F1	第3火曜日 14時～15時	そんぼの家 東大阪日下	要	椅子に座ったままでできる全身のストレッチ、自重トレーニング、ミニ相談タイム(講師：訪問マッサージ治療院長)	対：65歳以上の方 定：定員20人前後(施設入所者自由参加) 申問：地域包括支援センターピオスの丘 072(986)0211
	ボードゲーム部	F2	第2金曜日 14時～16時	東石切会館別館	要	レクリエーションや将棋、麻雀、ジェンガ等のゲームを通じて脳トレ・介護予防	対：65歳以上の方 定：15人 申問：地域包括支援センター布市福寿苑 072(987)8012
	介護予防・健康体操教室 けんこう乾杯クラブⅡ	F3	第2木曜日(8月を除く) 14時～15時	東体育館 3階大会議室	不要	転倒防止と健康維持のための簡単なストレッチや体操	対：65歳以上の方 申問：地域包括支援センター千寿園 072(983)7725 ※同内容で別場所の教室あります。詳しくはお問合わせください。
	歩き方健康教室	F4	9月9日(水) 14時～15時	神田町自治会館	不要	整体師による正しい歩き方指導、身体ケアの相談	対：65歳以上の方 持ち物：水分・上履き(靴裏が汚れてなければ外履きでも可)、動きやすい服装でお越しください。 問：地域包括支援センター四条 072(9403)7568
	元氣アップ体操	F5	第3水曜日 (第1部) 9時30分～10時30分 (第2部) 11時～12時	扇津東公民分館	要	介護予防体操	対：65歳以上の方かつ香津東中学校区在住の方 定：各部20人(申込先着順) 申問：地域包括支援センターみのりの里 072(964)1011 ※新規お申込の方は地域包括支援センターみのりの里へ電話をお願いします。
	アーバンケア島之内 リボンカフェ(北)/(南)	F6	(北) 第4水曜日 14時～15時 (南) 第4金曜日 14時～15時	(北) 特別養護老人ホーム アーバンケア島之内2階 (南) アーバンチャイルドこども園	要	認知症の学習、物作りや軽い体操、介護予防講座など	対：(北)主に英田北小学校区在住の方 (南)主に英田南小学校区在住の方 定：申込みが多いときは、調整する場合あり 申問：地域包括支援センターアーバンケア島之内 072(960)6072 ※他にも対象教室があります。詳しくはお問合わせください。
	まちの相談室	F7	第3金曜日 14時～15時	焼きたてパン クロバー (玉串元町1-4-44)	要	健康チェック(血圧・身長・体重・握力、脂肪筋など)とボードゲーム	対：65歳以上の方(花園中学校区在住の方を優先) 定：10人 申問：地域包括支援センター向日美 072(966)2018
	介護予防ラジオ体操教室	F8	第2月曜日 8時30分～9時30分	若江本町北公園	不要	ラジオ体操と脳トレーニング	対：65歳以上の方 問：地域包括支援センターアノバス東大阪 06(4307)0165
	折り紙の会	F9	第1月曜日 13時30分～15時	YMCAサンホーム	要	月替わりの折り紙を用いた作品作り	対：65歳以上の方 申問：地域包括支援センターサンホーム 06(7670)3700 ※参加費 800円(変動あり)が必要(折り紙、色紙代)
	アーバンケア稲田リボンカフェ	F10	第2土曜日 14時～15時	特別養護老人ホーム アーバンケア稲田 1階 喫茶	不要	認知症の勉強や相談・作品作りや交流を通じての認知症予防	問：地域包括支援センターアーバンケア稲田 06(6748)8009 ※参加費100円が必要 ※他にも対象教室があります。詳しくはお問合わせください。
	アーバンケア新喜多リボンカフェ	F11	第3土曜日 13時30分～15時	御厨会館	要	物作り・機能訓練指導員によるフレイル予防体操・体組成測定・認知症の相談	定：15人 申問：地域包括支援センターアーバンケア新喜多 06(6784)0001 ※他にも対象教室があります。詳しくはお問合わせください。
	健康教室	F12	第4水曜日 14時～15時	地域包括支援センター レーベンスボルト	要	映像を見ながら簡単な体操や脳トレ	対：65歳以上の方 定：14人(申込先着順) 申問：地域包括支援センターレーベンスボルト 06(6782)1313
	転倒予防教室	F13	11月13日(金) 13時30分～14時30分	特別養護老人ホーム ヴェルディハルノ里 1階	要	簡単なストレッチや体操	対：65歳以上の方 定：25人 申問：地域包括支援センターヴェルディハルノ里 06(6727)0213
	介護予防教室いこい	F14	第4月曜日 10時～12時	特別養護老人ホーム たちばなの里1階	不要	簡単な体操、脳トレ、ゲーム、介護全般の相談の場など	対：65歳以上の方 定：15人程度 申問：地域包括支援センターたちばなの里 06(6224)5112
	阿波踊りでフレイル予防	F15	10月17日(土) 14時～15時	長瀬西公民分館	不要	阿波踊りのリズムに合わせた体操と阿波踊り実演	問：地域包括支援センターイースタンピラ 06(6728)3099
	おさんぽラリー	F16	第3火曜日 10時～12時	地域包括支援センター 小阪(新小阪)	不要	ウォーキングと脳トレ	対：65歳以上の方 問：地域包括支援センター小阪 06(6726)3040
	介護予防教室	F17	第1火曜日 (前半) 9時30分～10時30分 (後半) 10時30分～11時30分 第3火曜日 10時～11時	近江堂 リージョンセンター	不要	体操、脳トレ等	対：65歳以上の方 問：地域包括支援センターくつろぎ 06(6730)7715 ※他にも対象教室があります。詳しくはお問合わせください。
老人センター	健康のつどい「流行り歌ピクス」	G1	9月30日(水) 14時～15時30分	八戸の里老人センター	要	なじみの歌にあわせた簡単な体操	対：60歳以上の方 定：40人(申込先着順・電話申込可) 申問：八戸の里老人センター 06(6724)6220
	元気体操教室	G2	第3土曜日(8月を除く) 13時30分～15時	荒本老人センター	要	筋力や柔軟性の低下を抑え、体の運動機能を向上する体操	対：市内在住の60歳以上の方 定：20人(申込先着順) 申問：荒本老人センター 06(6788)2214
	快!! クローバー	G3	9月7日(月)・10月19日(月) 11月16日(月)・12月21日(月) 10時～11時30分	五条老人センター	不要	体操と楽しいゲーム	対：60歳以上の方 申問：五条老人センター 072(985)3751
	楽らくトライ体操	G4	9月17日(木)・10月15日(木)・11月19日(木) 10時～11時30分	高井田老人センター	要	楽らくトライ体操とレクリエーション等	対：3日とも参加できる市内在住の60歳以上の方 定：40人(抽選) 申問：高井田老人センター 06(6789)3751
	笑っていこうや! 楽らくトライ体操	G5	第3金曜日(8月を除く) 10時～11時	角田総合老人センター	要	楽らくトライ体操とレクリエーション等	対：市内在住の60歳以上の方 定：40人(抽選) 申問：角田総合老人センター 072(962)8011
	みんなの体操ひろば	G6	第4金曜日 10時～11時30分	角田総合老人センター	要	健康ヨガ	対：市内在住の60歳以上の方 定：25人(先着順) 申問：角田総合老人センター 072(962)8011
	高齢者 e スポーツ広場	G7	平日 10時～12時・13時30分～15時30分	角田総合老人センター	不要	ゲームを使った介護予防	対：市内在住の60歳以上の方 定：16人 申問：角田総合老人センター 072(962)8011

状況により、事業が中止になる場合があります。最新の情報については、各問合せ先にご確認ください。