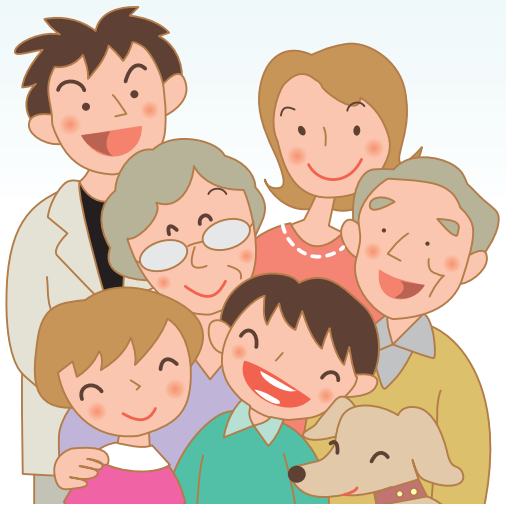
特集 10月は市民健康月間です

皆さんが健康的な生活を続けるために、大阪市ではさまざまな事業を実施しています。
生活習慣病の早期発見・早期治療のための定期的な健診（検診）や
ウォーキングなどの「運動」・その他健康情報を紹介します。
皆さんの「健康づくり」にお役立てください。

問合せ 保健福祉センター保健担当（健康づくり） ☎4809-9882 FAX6327-3462

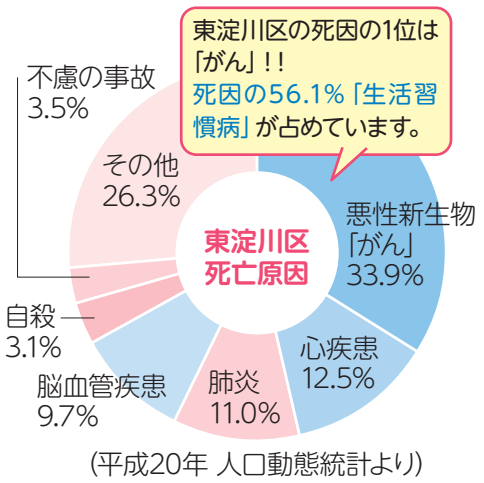


健康づくりの第一歩! 健診（検診）を受けましょう

●生活習慣病を予防しましょう

生活習慣病とは、偏った食事・運動不足・喫煙・飲酒などの生活習慣によって進行する病気のことで、がん・心疾患・脳血管疾患などがあり、**死因の56.1%を占めています**。

これらの病気は、ある日突然起こると考えていませんか？多くの場合、自覚症状がなく、症状として表に出てくるのは病気がかなり進行してからになります。



（平成20年 人口動態統計より）

●特定健康診査を受けましょう（40歳以上の方）

特定健康診査は、生活習慣病を早期に発見し、重症化を防ぐことができます。

今まで受けていなかった方はもちろん、昨年受けた方も、自分の健康を守るために、**年に1回必ず特定健康診査を受けて、健康状態をチェックしましょう!**

受診するには

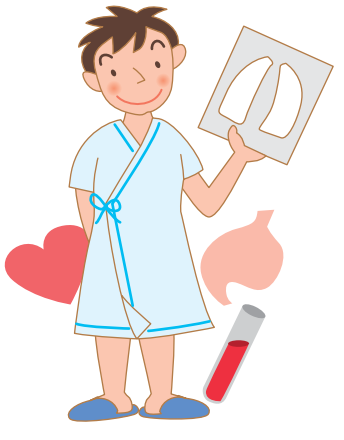
平成20年4月から、医療保険者に特定健康診査の実施が義務づけられ、メタボリックシンドロームに着目した健康診査が行われています。加入している医療保険の保険者にお問い合わせください。

●がん検診を受けましょう

日本人の2人に1人が、「がん」になり、3人に1人が、「がん」で亡くなっています。

東淀川区でも、**死因の第1位は「悪性新生物」＝「がん」であり**、部位別に見てみると1位は「気管・肺」、2位は「肝臓・胆管」、3位は「胃」となっています。早期発見・早期治療により「がん」で亡くなる人を減らすことができます。

まずはがん検診を受けましょう!



●生活機能評価健診を受けましょう（65歳以上の介護保険認定非該当の方） 無料

高齢者の方にいつまでも元気に生活していただくために、筋力の低下や低栄養状態など、生活機能の低下をいち早く発見し、介護予防事業に参加する必要があるかどうかを判定するための健診です。健やかに年を重ねるため、介護が必要になる前に積極的に受けましょう。

6面の「健康掲示板」で健診（検診）の案内を掲載しています。

第33回 みんなの健康展

無料　申込み不要　　健康づくり区民会議参画事業

輝け 健康づくりのまち 東淀川区

日時 10月16日(土) 13時～16時

※入場は15時30分まで

場所 区民ホール(区役所3階)
保健福祉センター(区役所2階)

講演「好奇心は元気のもと」

講師 女優・三林（みつばやし） 京子（きょうこ）（桂　すずめ）
※手話通訳あります。

- 健康相談・体力測定
- 歯科相談・フッ化物塗布・8020表彰
- かかりつけ薬局・薬分包機実演
- がんにならないために
- ユニバーサルファッションショー・介護予防体操
- 「アルコール」体質判定テスト
- あなたの食事は大丈夫?
- 食育コーナー・大阪ふれあい体操
- 救急コーナー
- 助産師会コーナー
- 献血(10時～16時まで)
- 「レッツチャレンジウォーキング日本列島『奥の細道』の旅」の完歩証を贈呈
  ※完歩した方は、行程表を10月7日(木)までに提出してください。

健康増進コーナー（区役所1階）

皆さんの健康づくりに利用してください。体重計・血圧計などを設置しています。