

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。

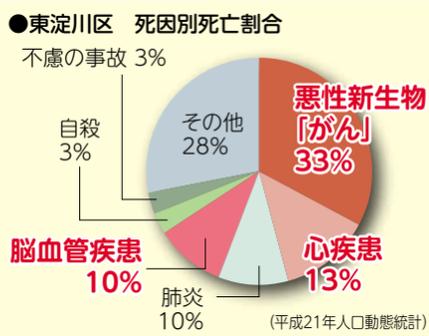


問合せ 区役所保健福祉課(健康づくり) ☎4809-9882 FAX6327-3462

あなたは健康づくりの第一歩! 今年の健診(検診)をもう受けましたか?

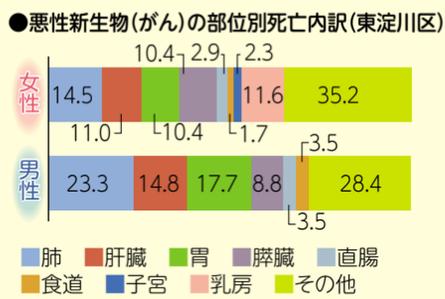
生活習慣病を予防しましょう

生活習慣病とは、偏った食事・運動不足・喫煙などの生活習慣によって進行する病気のことです。「がん」・「心疾患」・「脳血管疾患」は、全死因の56%を占めています。これらの病気は、多くの場合、自覚症状がなく、症状として出てくるのは、病気がかなり進行してからになります。



●がん検診を受けましょう

日本人の3人に1人が、がんで亡くなっています。東淀川区では、死因を部位別に見ると、1位「肺」、2位「胃」、3位「肝臓」となっています。早期発見・早期治療、そして予防が大切です。まずは、がん検診を受けてみましょう!



●特定健康診査を受けましょう(40歳以上の方)

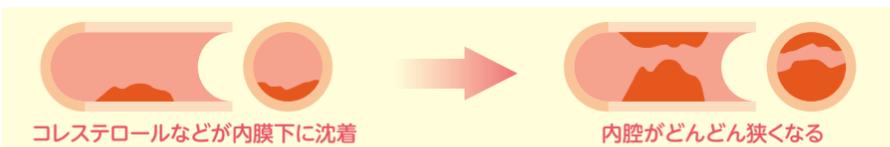
●血管の老化リスクを調べます。

一見、メタボじゃない人も、知らず知らずのうちに血管の老化が進んでいることがあります。

●血管老化はいつから始まるの?

血管の老化は40歳頃から始まります。血管の若さを守るには、少しでも早く血管の変化を見つけることが大切です。血管の変化を速める要因として、血圧・血糖・脂質などがあります。

- 血圧** …血管壁の表面に、小さな傷を作ります。
- 血糖** …血管壁の表面にベタベタくっついたり、内部に染み込みます。
- 脂質** …血管壁の内部に染み込みます。



いま元気なあなたも将来の健康のため、今まで受けていなかった方はもちろん、昨年受けた方も自身の健康を守るために、年に一度は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!

●特定健康診査の受け方

あなたの年齢は40歳～74歳ですか?

はい ↓ いいえ ↓

はい ↓ 加入している保険は大阪市国民健康保険ですか?

いいえ ↓ 75歳以上の方…後期高齢者医療健康診査を受けてください。

はい ↓ いいえ ↓ 加入している健康保険組合か勤務先にお問い合わせください。

特定健康診査の受診券、国民健康保険被保険者証を持って、保健福祉センター・小学校、取り扱い医療機関で受けてください。

6面の「健康掲示板」に、健診(検診)の日程を掲載しています。

第34回 みんなの健康展

みんなだめぞそう

健康のまち 東淀川区

健康づくり区民会議企画事業

入場無料 申込み不要

日時 10月15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 「笑って健康」

講師 田淵 岩夫さん(タレント)

※手話通訳あります。



プログラム

- 健康相談・体力測定・心電図
- 歯科相談・フッ化物塗布・8020表彰
- おくすり相談・薬分包装機実演
- 撃退!がん・メタボリックシンドローム
- 介護予防をすすめよう
- ユニバーサルファッションショー・健康体操「あしたも笑顔」
- 「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「九州・山陽新幹線」の旅」の完歩証を贈呈

※完歩した方は、行程表を10月5日(水)までに提出してください。

健康増進コーナー(区役所1階)

ご存知ですか?

体重計・血圧計などを設置しています。皆さんの健康づくりに活用してください。

