

特集

10月は市民健康月間です

健康的な生活を続けるためには、バランスの取れた食事や適度な運動、十分な休養、たばこを控えるなどが大切です。また、定期的な健康診査の受診も欠かせません。今一度、あなたの「健康づくり」を見直してみませんか。

問合せ 保健福祉センター保健担当(健康づくり 番4809-9882)

生活習慣病を予防しよう

生活習慣病とは

偏った食事・運動不足・休養不足・喫煙・飲酒などの生活習慣によって進行する病気の総称です。がん、心疾患、脳卒中などの生活習慣病は国民医療費の支出の約3割、死因の約6割を占めるなどの、日常生活に大きな負担となる病気が含まれています。

最近、話題の「メタボリックシンドローム」は、内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・糖尿病・脂質異常症のうち2つ以上該当する状態をいい、心筋梗塞などの危険性を高めるので注意が必要です。

★向き合おう!自分の生活

心筋梗塞や脳卒中は、ある日突然起こると考えていませんか。少なくとも10年以上かけて少しずつ動脈硬化が進んだ結果として起こります。多くの場合、血圧や血糖値が高くなって、自覚症状がなく進むのが特徴で、自分で気づかないまま、進行するからこそ重症化しやすいといえます。

「少し太ったかな?」「体調がいいから気にしない」と放っておくのは危険です。体の危険信号を早めにキャッチして、長年続けてきた生活習慣を見直しましょう。



★健康診査を受けよう (40歳以上の方)

【どうして健診が必要なの?】

健康診査は、目に見えない体の状態や変化を知るために大いに役立ち、生活習慣を見直すよい機会になります。「健康だから大丈夫」「時間が無い」などの理由で健康診査を受けないと、症状がなく進行する生活習慣病のリスクが高まります。自分の健康を守るため、年に1回、健康診査を欠かさず受けましょう。

【受診するには?】

平成20年4月から医療保険者に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始まりました。大阪市国民健康保険、長寿(後期高齢者)医療制度に加入の方を対象にした健康診査は、6ページの健康掲示板に掲載しています。その他の医療保険制度に加入の方は各保険者に問い合わせてください。



★もっと受けよう!がん検診

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ることをご存知ですか。定期的ながん検診を受けて、早期に発見し早期に治療をしましょう。受診については、6ページの健康掲示板に掲載しています。

★生活機能評価健診を受けよう (65歳以上の介護保険認定非該当の方)

心と体の老化をチェックし、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健康診査です。

「つまづきやすくなった」「食事の時にむせる」「外出がおっくう」などといったことを放っておくと、老化が進行して介護が必要になる場合があります。すこ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。



第32回

健康づくり区民会議参画事業

みんなの健康展

日時…10月17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…「人生味修行」

講師：神田川 俊郎さん

※手話通訳あります。

※入場無料。申し込み不要。



- 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
- 撃退!メタボリックシンドローム
- ユニバーサルファッションショー・介護予防体操
- ハートの香り袋づくり
- 「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～15時まで)

- 「レッツチャレンジウォーキング日本列島南の旅」の完歩証を贈呈

※完歩した方は、行程表の提出を10月7日(水)までお願いします。



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。

区役所・保健福祉センターに来られた皆さんへの、健康づくりのための情報提供と体重・血圧などの測定器具を設置しています。

