

東淀川



こころも健康に！

ウォーキング自主グループの紹介

	地 域	活動日	集合場所(住所)
1	井高野 「ぼっ歩・いたかの健康ウォーク」	詳しくは井高野福祉会館(Tel.6340-8765)へ	井高野福祉会館(北江口2-4-8)
2	豊 里	毎月第1金曜日 9時	豊里連合会館東側(豊里5-14-17)
3	豊里南	毎週金曜日 10時	豊里南福祉会館(豊里5-4-7)
4	小 松	毎月第2水曜日 10時	小松福祉会館(小松4-15-7)
5	下新庄	毎週土曜日 8時(7~9月は7時)	緑風橋(下新庄4丁目)
6	菅 原	毎月第2・4火曜日 10時	菅原北公園(菅原7丁目)
7	東淡路	毎月第3日曜日 13時30分 ※中止の場合あり	東淡路南公園(東淡路2丁目)
8	淡 路	毎月第2土曜日 9時	淡路公園(淡路5-4)
9	西淡路 「WT西淡路」	不定期	詳しくは区役所保健福祉課地域保健活動(☎4809-9968)へ
10	啓 発	毎月第2土曜日 9時	啓発センター(東中島5-1-6)
11	豊 新	毎月第4月曜日 10時30分 7・8月休み	ぷらっと豊新(豊新2-7-20)
12	ウォーキング セミナー修了者の会	毎週火曜日 10時	区民協働スペース(区役所1階)

参加ご希望の方は、各集合場所へ参加か、問い合わせ先へ連絡を

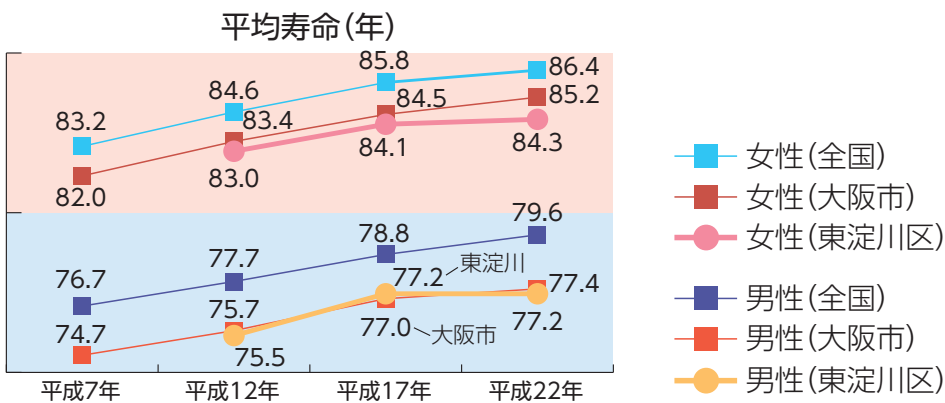
健康づくりの輪を広げ、東淀川区の健康寿命をのばそう！

ご存知ですか・東淀川区の健康寿命!!なんと!!
平成22年の健康寿命は…

	男 性	女 性
全 国	78.17	83.16
大 阪 市	76.12	81.86
東淀川区	75.77	81.66

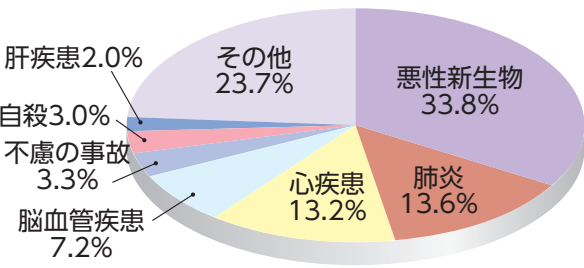
(年)
全国・大阪市よりも低い結果で24区中、男性は20位女性18位です。
平均寿命についても男女ともに全国より2歳以上低い状況です。

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。



死因別

東淀川区死因別死亡割合

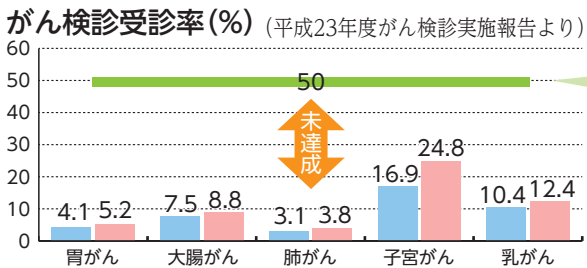


資料：平成23年人口動態統計

3人に一人はがんが原因で亡くなっています。
また、生活習慣に関連する疾患が全体の約50%を占めています。

定期的な健診(検診)受けずに損していませんか？

受けなきゃソンがん検診、さあみんなでがん検診を受けましょう。



目標値50(職場でがん検診を受けた方も含めての値)までまだまだ…。

がんは東淀川区の死亡順位の第1位であるとともに、壮年期における死亡順位の第1位であり、その対策は重要です。

大阪市で実施しているがん検診

各区保健福祉センター、取り扱い医療機関で実施

☆胃がん検診 ☆大腸がん検診 ☆肺がん検診 ☆乳がん検診

取り扱い医療機関で実施

☆子宮頸がん検診

検 査 内 容

☆胃がん検診(バリウムを飲み、「胃部エックス線撮影検査」を行います)

☆大腸がん検診(事前にお渡しする容器に便を採って、「免疫便潜血反応検査」を行います。(2日分))

☆肺がん検診(肺のエックス線撮影を行います)

☆乳がん検診(30歳以上40歳未満の方は「超音波検査」、40歳以上の方は「マンモグラフィ」を行います。)

★保健福祉センター実施分は特集4ページの健康掲示板をご確認ください。取扱医療機関実施分は各自お申し込みとなります。取り扱い医療機関はお尋ねください。勤務先でがん検診を受診できる方は勤務先にご確認ください。

年に一度は健康チェック!! 生活習慣病は自覚症状があらわれにくいです

平成25年度から血液検査の項目が増えています。

大阪市国民健康保険特定健康診査では、慢性腎臓病の早期発見と重症化予防のため、新たに「血清クレアチニン」「血清尿酸」検査を実施しています。

高血圧や糖尿病など血管の老化(動脈硬化)を引き起こすメタボリックシンドロームと関連の深い「慢性腎臓病(CKD)」は、自覚症状がないまま進行することが多く、重症化すると人工透析が必要な状態になります。

特定健診の受け方

あなたの年齢は40~74歳ですか？

いいえ 75歳以上の方
長寿(後期高齢者)医療健診を受けてください

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 国保以外の方
加入している健康保険組合が勤務先にお問い合わせください

はい

特定健診受診券、国民健康保険被保険者証をもって、保健福祉センター・小学校、取り扱い医療機関で特定健診を受けましょう。

今年は受診券を緑色の封筒で送付しています。

※健診受診後、対象になった方は特定保健指導も受けましょう!



結果を放置するのも損!?

健診(検診)で受診が必要だと言われたら、放置せずに医療機関へ行きましょう。