



すこやかパートナー向け情報誌

vol.41 

(令和7年8月発行) すこやか大阪21 (いっぽくん)

発行・編集:大阪市健康局健康推進部健康づくり課

大阪市民の健康づくりを応援する「すこやかパートナー」の活動を紹介する「すこやかPARTNERつうしん」(第41号)を作成しました!すこやかパートナーの活動や、健康づくりに関する情報を掲載していますので、皆さんの健康づくりにお役立てください。

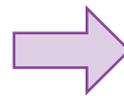
すこやかパートナー規約を改訂しました!

大阪市では、市民が健康づくりに取り組みやすい環境づくりを進めるために、「すこやかパートナー」制度を創設し、自主的に健康づくり活動を行っている団体・企業等の協力のもと、社会全体で市民の健康づくりを応援しております。

すこやかパートナーのみなさまに市民に対して健康づくりに関する活動を継続的に行っていただくよう、令和7年7月1日にすこやかパートナー規約を改訂しました。改訂後の内容は、HP (<https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000027276.html>) にてご確認ください。

これからもすこやかパートナーのみなさまと一緒に、健康なまちづくりを進めてまいります。

「すこやかパートナー規約」
改訂後の内容はコチラ!



すこやかPARTNERつうしんに関する、お問い合わせ、要望、ご意見等については、
 大阪市健康局健康推進部健康づくり課まで TEL 06-6208-9961 FAX 06-6202-6967
 Email sukoyaka21@city.osaka.lg.jp
 すこやかパートナーHP (<http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000026640.html>)

目次

- ・ すこやかパートナー規約を改訂しました! P1
- ・ いっとこ!がん検診 P2
- ・ すこやかパートナー活動の紹介 P3~6
- ・ すこやかパートナー団体の紹介 P7
- ・ やさいTABE店で野菜を食べよう! P7
- ・ お酒の飲み方で、人生は変わる P8

いっとこ！がん検診

がんは、早期に発見できれば、治療の選択肢も多く、**治る可能性が高い！**

Q 体調が悪くないのに
がん検診を受けないとダメ？



A がんは早期では自覚症状はほとんどありません。
元気な時から
定期的に検診を受けることが大切です。

大阪市民の方へ

大阪市がん検診

	胃がん		大腸がん	肺がん	子宮頸がん	乳がん		前立腺がん
対象	50歳以上		40歳以上	40歳以上	20歳以上 女性	40歳以上 女性	30歳代 女性	50・55 60・65・70歳 男性
内容	胃部エックス線	胃内視鏡	免疫便潜血	胸部エックス線※	頸部細胞診	マンモグラフィ	超音波	PSA検査 (採血)
検診 間隔	毎年	2年度に 1回	毎年	毎年	2年度に 1回	2年度に 1回	毎年	5年度 に1回
実施 機関	医療機関		各区保健福祉 センター /医療機関	各区保健福祉 センター /医療機関	医療機関	各区保健福祉 センター /医療機関	医療機関	医療機関
自己 負担	500円	1,500円	300円	無料※	400円	1,500円	1,000円	1,000円

※50歳以上、かつ「喫煙本数×喫煙年数」が600以上の方は、痰(たん)の検査(自己負担400円)も実施します。

大阪市がん検診の受診要件等の詳細はこちらをご覧ください

大阪市がん検診

検索



69歳以下の方 今がお得！がん検診

期間限定

いっとこ！がん検診キャンペーン

※対象の大阪市がん検診を受けると

¥1,000 相当のポイントプレゼント!!

「アスマイル」アプリで電子マネーに交換可能

※乳がん(30歳代)・前立腺がん検診以外のおしんがん検診



アスマイル「大阪市ポイント」の対象者等の詳細はこちらをご覧ください

大阪市がん検診 アスマイル

検索



パートナー活動の紹介コーナー

☆合同会社健康サポートプロジェクト

毎月、「美活ウォーキング無料公開レッスン」を開催しております。

第2日曜日は朝9時～10時、大阪城公園で、第4日曜日は朝9時～10時半、江坂公園スタートです。体にくわしいプロのトレーナーがレクチャーするストレッチやかんたん筋トレ付きで、楽しく季節を感じながら歩きます。ご予約は不要なので気軽にご参加下さい。

お問合せは080-1483-1039

またはinfo@kenko-support.net まで



☆城東区健康づくり推進協議会 みどりの会

令和6年11月19日(土)城東区健康まつりがありました。当会は介護衣料の展示、区民の皆様と手作り制作をしました。舞台では健康づくり推進協議会の健康体操「明日も笑顔」を会場の皆様と一緒に体操して、いきいき百歳体操の90歳以上の方の表彰式、その後健康クイズで盛り上がりました。今年は区民まつりと同時開催でしたので来場者がとても多くてあっという間に一日が過ぎました。

連絡先:090-8143-0059(藤本八重子)



☆雪印メグミルク株式会社 西日本CR企画推進グループ

今年度は、各区役所での食育展に参加予定であり、また食生活改善推進員協議会様、老人福祉センター様等で「骨・カルシウムセミナー」の実施申し込みを多数いただいております。骨の役割やカルシウムの働き、カルシウムの摂取量及び、牛乳・乳製品を使った簡単レシピをお伝えしています。その他にも「チーズセミナー」「ヨーグルトセミナー」などの食育プログラムを講師派遣でお伝えします。(講師料・交通費等無料)

●月曜～金曜の平日

●約60分

●参加人数は20名様以上。

●お問合せは食育担当

06-7670-3006 または

kansaisyokuiku@meg-snow.com

まで

☆鶴見区健康づくり推進協議会 鶴見ふれんど会

今年度は「防災と健康」をテーマに、被災した時・その後の健康を考える体験学習に臨んでいます。当会活動にご理解を頂いた地元の調理食品工場見学では、美味しさと安全を追求した減塩食品の開発について学びました。また、常温・長期保存、調理工程がシンプルで衛生的というレトルト食品の強みを知り、日常から被災時における食生活の自己管理に役立てたいと思いました。ほかには防災知識の強化と手洗い実技も取り入れた身近な感染対策講座やヘルシーXmasクッキングの開催を予定しています。自分自身の健康づくりと、地域の皆さんの健康的な生活のお手伝いができる「参加することが楽しい」活動をめざします。

連絡先:06-7505-3141(芳田(よしだ))



☆このはな元気！-区長と歩こう-会



～祝100周年 アートとウォーキングで健康づくり～
 「このはな元気！-区長と歩こう-会」では、区制100周年を迎えた今年第1回まち歩きを4月26日に開催しました。万博ロゴ、此花水龍、千鳥橋ライトポスト、「このはな100年の顔」フォトモザイクなど次々設置される魅力あるアートで多くの区民に愛されている甲子園球場5個分の「正蓮寺川公園」を中島此花区長と一緒に、アートの自分や孫の顔写真を探しながらウォーキングをし、「祝100周年！未来100年へ」皆さん、ワクワクしながら健康づくりを楽しんでいました。
 連絡先：070-2833-1839(菅生綾子)

☆東成区食生活改善推進員協議会

令和7年6月7日、深江幼稚園の「親子料理教室」が行われました。保護者の方16名と子ども達21名の参加で、「ゆかりしらすおにぎり、ひじき入りふんわりつくね、豆とキャベツのトマトスープ、キャロットゼリー」の4品を作りました。おにぎりをハートの形や星型に作ったり、つくねの野菜を細かく切ったり、子ども達は楽しく活動していました。

問合せ：06-6971-4809



☆子どもに無煙環境を推進協議会

6月7日に、世界禁煙デー協賛：いのち輝け「タバコ対策で健康寿命をのばそう!」の第1回オンラインセミナーを開催し、YouTubeで公開しています。内容は、健康寿命を延ばすためのタバコ対策と課題、大阪府受動喫煙防止条例、妊婦禁煙支援の課題、イエローグリーンライトアップの事例です。第2回のオンラインセミナーを10月4日(土)15時から開催します。
<https://x.gd/C4IDN>
 おおさか健活10のアスマイルポイントも付与予定です。
 問合せ：090-9873-5064

オンラインセミナーの
 YouTube⇒



セミナーで紹介した
 5/31世界禁煙デーでの大阪城のライトアップ

☆明治安田生命保険相互会社

9月20日(土)Jリーグウォーキングを開催!健康増進を目的としたイベントで今年はセレッソ大阪と協働!長居公園1周約3kmのウォーキングコースです。
 当日はセレッソ大阪OBの柿谷曜一朗さんご来場(予定)!
 ・集合場所:ヤンマースタジアム長居
 ・集合・スタート:12時(受付:11時30分開始)
 ぜひ多くのおみなさまのご参加をお待ちしております
 申込:応募フォームにて(9月10日(水)締切)
 問合せ:明治安田大阪本部
 06-6260-2535

2025.9.20 (土)開催
 ヤンマースタジアム長居
 定員 2,000名
 参加費・観覧料 無料
 受付 11:30~
 スタート 12:30
 終了 14:00 (予定)

【お申込みはこちら】



柿谷曜一朗氏が来場!!



柿谷氏によるスピーチ&出発お見送り予定

☆港区食生活改善推進員協議会 「桜栄会」

毎月第3月曜日午前10時から八幡屋公園でウォーキングを行っています。

6月は世界三大花木の1つであるジャカランダの花が咲いており、とてもきれいでした。

年間行事やイベントに向けて、桜栄会ではウォーキング等の健康づくりを通して会員の交流を深めています。

11月8日(土)には港区民センターで健康フェスタを予定しています。

ぜひお越しください。

問合せ:06-6584-6720



☆NPO法人 1億人元気運動協会

オリジナルプログラム「チェアエクササイズ®」を中心に、楽しく効果的な運動を通じ、健康・体力づくり・介護予防など、目的に応じた講演・講座をご用意しています。地域リーダー・ボランティアの育成・研修、自主活動支援など経験豊富な講師を派遣します。

ご予算、ご要望をお気軽にご相談ください。

問合せ:080-5327-1108/

tanakayouko@genki-kyokai.com

(田中)



☆西区健康づくり推進協議会 コスモス会

3月27日(木)に関西万博周辺のウォーキングと大阪メトロ夢洲駅見学に行きました。万博開催前のため、会場内には入れませんでした。会場周辺をウォーキングし、できたばかりの夢洲駅の大型スクリーンに映しだされる万博の歴史に感動しました。天気にもぐまれ会員との交流もでき楽しい一日になりました。

問合せ:090-7347-2788(山下)



☆阿倍野区食生活改善推進員協議会 (あべの食推協)

阿倍野区役所で催される、食生活に関する行事のお手伝いをしているボランティア団体です。行事では区民の皆様と、会員勉強会では私たち自身で学びの日々です。詳しい活動は阿倍野区の広報紙やInstagramにUPしていますので、是非ご覧ください。

問合せ:阿倍野区保健福祉センター

06-6622-9882



☆一般社団法人 ダンス教育振興連盟JDAC

大阪市の各区が運営する「なにわ元気塾」にてシニア向け「健康ダンス教室」を年間130回以上開催!座ったままでも楽しめる大変好評いただいております!本取り組みが評価され、厚生労働省主催「第11回健康寿命をのばそう!アワード」で【健康局長優良賞】を、スポーツ庁主催「第2回SportinLifeアワード」で【優秀賞】を受賞しました!

健康ダンス教室の問合せ:

06-6934-4199



☆関西医薬品協会 くすり相談研究会

関西医薬品協会は、医薬品関連産業の健全な発展に寄与するためにさまざまな活動を行っております。その一環として、当協会が設置している「くすり相談研究会」では、おくすりのことがわかりやすく学べる「おくすりの飲み方教室」を不定期に開催し(令和6年は3月と11月、令和7年は3月)、薬の正しい知識の普及に努めております。「おくすりの飲み方教室」の開催について、お気軽にご相談ください!

電話 06-6231-9191
FAX 06-6231-9195



☆住吉区健康づくり推進協議会
「かきつばたの会」

*令和7年12月2日(火)
長居公園にてウォーキングをかきつばたの会員と保健福祉センターの協働事業として実施します。
*令和8年2月5日(木)
例会を錦秀会住吉区民センター小ホールにて実施します。
講師:住吉区役所 医務主幹
康 史郎 様のご講演
テーマ:未定

☆NPO法人 日本アトピー協会

アトピー性皮膚炎でお困りの患者様向けの情報誌「あとびいなう」を隔月に発行しております。
5-6月号は「虫刺され」を特集しています。
患者様やそのご家族様に無料で郵送しております。
ご希望の方は二次元コードまたは下記まで送付希望とご連絡ください。
06-6204-0010(火・木曜10~17時)
<https://www.nihonatopy.join-us.jp/>



☆一般社団法人健康栄養支援センター

令和7年6月15日 予防医学クッキングを開催しました。
テーマは『高血圧』。減塩をしてもおいしくいただけるように、薬味を上手に使ったお料理を提案しています。どなたでも参加でき、高血圧、脂質異常症、動脈硬化、骨粗鬆症などのテーマを決めて2か月に1回料理教室をしています。
直近は、10月19日(日)『動脈硬化』で開催します。
問合せ:
<https://hns-japan.com/ippan/>
もしくは二次元コードにて



☆森ノ宮医療大学

4月24日(木)に2025年度 第1回市民公開講座を開催しました!
「糖尿病の“いろは”から最新治療まで」と題し、約2,200万人以上の患者及び予備軍がいるとされている「糖尿病」をテーマに、4名の方に講演いただきました。
本学では、連携協定を結ぶ医療機関の協力を得て、身近な疾患をテーマにした講座を年2回実施しています。
過去に開催した講座はYouTubeで配信していますので、是非ご覧ください。
問合せ:森ノ宮医療大学
学長室 企画課/地域連携センター 06-6616-6911



森ノ宮医療大学
YouTube

こちらが、すこやかパートナーの皆さんです！



すこやかパートナー団体の紹介をホームページで行っています。

詳しくは

すこやかパートナー

検索

すこやかパートナー登録団体(R7.6.30 現在 222団体) ※五十音順

Table listing 222 partner organizations in alphabetical order, including NPOs, corporations, and associations.

Table listing various regional health improvement promotion associations across Osaka Prefecture.

やさしいTABE店で野菜を食べよう！

大阪市が実施する野菜をたくさん食べることができる飲食店等を対象とした登録制度です。1人前およそ野菜120g(1日の目標量1/3)以上を含むメニューを提供している店が対象となります。自然に野菜をたくさん食べられる環境づくりの一環として、事業を進めています。

ホームページ



Instagram



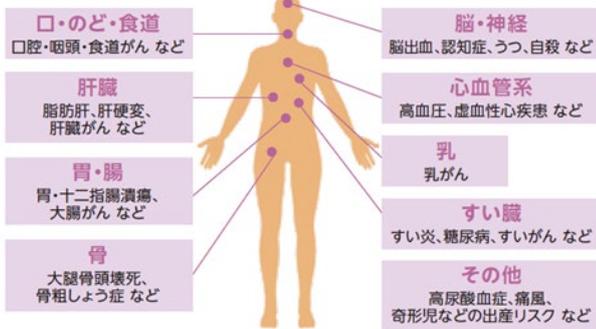
ステッカーが目印！

お酒の飲み方で、人生は変わる

健康でHAPPYな未来のために、お酒との付き合い方を考えてみましょう

お酒の飲みすぎは万病のもと

飲酒による健康への影響



お酒の影響は人によって違う

● 年齢、体質、性別によって、個人差があります

年齢

高齢になると、若い時より少ない量で酔いやすくなる

体質

アルコールを分解する時の強さ※は、個人差が大きい
※日本人の約40%は 遺伝的にアルコール分解力が弱いといわれている

性別 (女性)

女性ホルモンの影響や、男性よりアルコール分解酵素の働きが弱いため、女性は男性よりアルコールの影響を受けやすい

お酒の適量はどれくらい？

- 1日あたりの平均純アルコール摂取量※が、**男性40g以上、女性20g以上**で、生活習慣病のリスクが高まります ※純アルコール摂取量: お酒に含まれるアルコールのみの量
- 飲酒量だけではなく、**純アルコール摂取量を意識**することが大切です



純アルコール20gの目安 (いずれか1種類)

ビール 度数: 5% 量: 500ml	缶チューハイ 度数: 5% 量: 約500ml	ワイン 度数: 14% 量: 約180ml	焼酎 度数: 25% 量: 約110ml	ウイスキー 度数: 43% 量: 60ml
----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

【注意】アルコール度数は一般的な目安です

飲酒量チェックツール **アルコールウォッチ** (厚生労働省)

飲んだお酒を選ぶと、**自動で純アルコール量とお酒の分解にかかる時間**が計算されます
ぜひ計測してみましょう!



今日からできる 飲みすぎないコツ

- 事前に飲む量を決めておく
- 飲酒の合間に水(炭酸水)を飲む
- 時間を決めて飲む
- 小さめのグラスを使う
- 食事をしながら飲む
- お酒は買い置きしない
- 1週間のうち、飲まない日をつくる

妊娠・授乳中の飲酒は**絶対**にやめましょう



! 妊娠中の飲酒はおなかの赤ちゃんの成長に影響があります

- おなかの赤ちゃんの臓器は未発達のため、アルコールを分解する機能が低く、**アルコールの影響を受けやすい**ため、「少量」でも、「たまに」も飲酒はNG

! アルコールは母乳を通してこどもに運ばれます

- **アルコールが入った母乳を飲んだ赤ちゃん**は、成長が遅れることが知られています

お酒をやめるコツ

- お酒を飲みたくなる状況を振り返り、その状況を避けるようにする
- お酒以外の楽しみを見つける
- お酒を飲む場には行かない
- 周囲に禁酒を宣言する

禁酒は、なにより周囲の協力が大切

一番身近な家族が飲酒していると、つい飲んでしまいがち
家族も一緒に禁酒するなど、禁酒している妊婦さんやお母さんにぜひ協力を

詳しくは大阪市ホム・ゾウへ ▶

