

すこやか PARTNER つうしん

すこやかパートナー向け情報誌

vol.37

(令和5年8月発行)



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37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。

健康づくりはお口から

お口の健康は、全身の健康と密接に関係しています。歯を失う主な原因である歯周病は、歯だけの問題ではなく、様々な病気に影響を及ぼします。全身の健康を守るために、お口の健康管理につとめましょう!



大阪市歯周病検診を活用しよう

対 象

大阪市民で40歳・45歳・50歳
55歳・60歳・65歳・70歳の方

内 容

①問診 ②口腔内検査

大阪市歯周病検診詳しくはこちら →



歯周病は全身の健康にも影響

認知症 脳梗塞
フレイル 心筋梗塞
肺炎 肥満
がん 低体重児出産
糖尿病 骨粗しょう症



大阪市歯周病検診の費用は500円(生活保護世帯・市民税非課税世帯に属する方は無料)ですが、同時に治療等を行った場合は別途費用が発生することがあります。

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>)

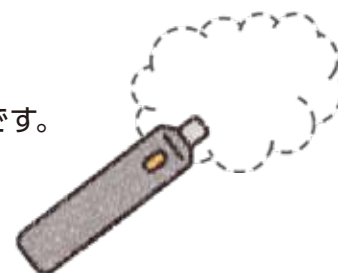
目 次

- ・健康づくりはお口から P1
- ・加熱式タバコも有害です P2
- ・外食・内食 メニュー選びのコツ P3
- ・パートナー団体の紹介 P4
- ・協同事業の募集、パートナー活動の紹介 P5～7
- ・え?がん検診受けていないの?～受けよう!がん検診～ P8

加熱式たばこも有害です

加熱式たばことは…

タバコ葉を燃やさず、機器で温めて蒸気を吸うタイプのたばこ製品です。

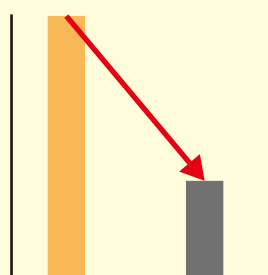


特 徴

20・30代を中心に利用者が増えていますが、加熱式たばこにも**ニコチン**や**発がん性物質**などの有害物質が含まれています。たばこに含まれる有害物質は**少量でも**体に入ること、**健康影響がある**と考えられています。

例）イメージ

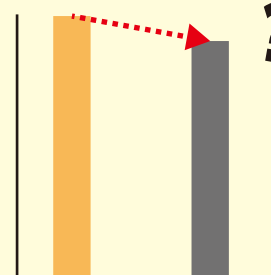
有害物質の量が減少したとしても…



紙巻たばこ 加熱式たばこ

有害物質の量

健康影響は減少しない可能性がある



紙巻たばこ 加熱式たばこ

健康影響

STOP!



子どもの前で吸わないで！



子どもは自分の意思で煙を避けることはできません。

子どもは大人よりも受動喫煙による影響を受けやすいと言われており、**中耳疾患**や**ぜん息**、**むし歯**などの原因になります。

加熱式たばこを吸った後の**呼気**にも、たばこの有害物質が含まれています。



電子たばこも有害!?

電子たばこは、タバコ葉を原料とせず、ニコチンを含みませんが(※)

発がん性物質等は含まれているものがあります。同様に注意が必要な製品です。

※国内で販売されているものに限る

問 合 せ

大阪市受動喫煙防止対策コールセンター

TEL:06-6226-8471 FAX:06-6226-8476

たばこに
ついてはコチラ



外食・中食 メニュー選びのコツ

外食するとき、中食(おそうざいや弁当など調理済みの食品を購入して食べる)するとき、メニューの選び方はどのように考えたらよいでしょうか？

野菜不足に注意！

とくに外食・中食では野菜不足になりがちです。
野菜が不足すると、ビタミン類、食物繊維が不足し、
エネルギー・脂質過多になる傾向があります。



食品の数に注意！

できるだけたくさんの種類の食品が食べられるよう選びましょう。
食品の種類が増えると摂取できる栄養素の種類も増えます。ラーメンなどの単品よりも
幕の内弁当などを選び、単品の場合はサイドメニューを追加しましょう。
また、できるだけ栄養バランスを考えて、主食・主菜・副菜がそろよう
メニューを選びましょう。

参考 動画：「栄養バランスを考えよう」➡



サイドメニューに注意！

メインのおかずは、肉や魚などたんぱく質を多く含むものが多いので、サイドメニューは
野菜・海藻類を選びましょう。



「サラダ」に注意！

野菜を食べようと思って「サラダ」を選んだのに、材料をよく見ると「スパゲッティサラダ」
だったり、「サラダチキン」だったりします。内容をよく確認して野菜がたくさん入っているもの
を選びましょう。

? サラダ ?



やさいTABE店に行こう



大阪市では、野菜を120g以上食べることができるお店
「やさいTABE店」の登録制度をしています。
あなたの近くのやさいTABE店を探してみましょう。



こちらから探してください。

また、やさいTABE店Instagramでも、お店の情報を発信しています。
@yasaitabeten で検索して、フォローお願いします！

食生活を変えて 10年後の自分に 健康投資！



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(R5.7.1 現在 296団体)				※五十音順
NPO法人1億人元気運動協会	オリジン東秀株式会社	株式会社ジョイウィング	株式会社ブリック薬局	
アイビィ株式会社	加圧・ピラティススタジオB&B	株式会社 常翔ウェルフェア	特定非営利活動法人フレイブサークル活動委員会	
株式会社アカカベ	カウンセリングオフィスAXIA	医療法人 松徳会桃山クリニック	株式会社ヘルスアンドフィットネス	
朝日生命保険相互会社 大阪統括支社	カゴメ株式会社 大阪支店	食育netしるな	生活協同組合 ヘルスコープおおさか 健康づくり委員会	
朝日生命保険相互会社 南大阪支社	ガスト天王寺桃山店	新大阪小倉屋株式会社	有限会社ボリスボット(明光義塾)	
味の素株式会社 大阪支社 西日本広報グループ	カタログFX	新町1丁目の整骨院	株式会社マルタマフーズ	
アステラス製薬株式会社 守口グループ	カネソン株式会社	心理カウンセリングのフルフィルメント	三井住友海上あいおい生命保険株式会社 金融法人営業部西日本営業第一課	
アステラス製薬株式会社 大阪中央グループ	株式会社カルチャー・ケア・サービス	株式会社スタジオアリス	三井住友海上火災保険株式会社 関西企業営業第三部	
アステラス製薬株式会社 北摂グループ	関西医薬品協会 くすり相談研究会	スタジオ ルーズフィット	三井住友信託銀行 梅田支店/阪急梅田支店	
アストラゼネカ株式会社	関西スーパー南堀江店	スポーツコンディショニング球武	一般社団法人 港区歯科医師会	
アドバンス キャンサーサポート	関西スーパー古市店	スリーロック株式会社	株式会社 明治 関西支社	
アフラック大阪総合支社	関西スーパー南江口店	一般社団法人 生活安心事業団	桃が池体操・民謡倶楽部	
アベノ・中国気功桃華会	関西スーパー蒲生店	一般社団法人セレッソ大阪スポーツクラブ	もの会	
あべのハルカス近鉄本店 緑活事務局	関西スーパー市岡店	全国健康保険協会 大阪支部	森永乳業株式会社 西日本支社 お客様相談室	
医療法人 新井歯科医院	関西スーパー瑞光店	相愛大学 発達栄養学科	森ノ宮医療学園専門学校	
アレクシオンファーマ	関西スーパー今福店	そうごう薬局 都島店	森ノ宮医療大学	
アンシー's ストレッチヨガスタジオ	関西スーパー善源寺店	損害保険ジャパン株式会社	株式会社ヤクルト本社 中日本支店	
杏総合治療所	関西スーパー住之江店	大王製紙株式会社	大阪東部ヤクルト販売株式会社	
一富士フードサービス株式会社 近畿支社	関西スーパー長居店	大正区老人クラブ連合会	近畿中央ヤクルト販売株式会社	
株式会社ウェルネス&スマイル(フィットネス実践クラブ)	関西スーパー福島店	大地の会(大阪市在住地域活動栄養士の会)	南大阪ヤクルト販売株式会社	
合同会社ウェルネスオーブリビングクラブ	関西スーパーベルタ店	田中ビジネスサポート株式会社 シニアビジネス支援事業部	ヤンセンファーマ株式会社	
NPO法人 ウェルネスライフ応援協会	関西スーパー内代店	一般社団法人 ダンス教育振興連盟JDAC	郵政近畿共助会大阪市北支部	
NPO法人 海・空・太陽	関西スーパー大和田店	NPO法人ちえぶら	雪印メグミルク株式会社 関西販売部 関西エデュケーション	
エイマスタースメソッド協会	株式会社関電L&A 事業部 企画営業グループ	中外製薬株式会社 大阪支店	有限会社ゆとりすと	
エーザイ株式会社エーザイ・ジャパン 大阪統括部	一般社団法人聴きプロ.com	NPO法人つなげる	友梨コガファミリーサークル	
大阪府健康管理士会	特定非営利活動法人 キャンサーネットジャパン	株式会社ディーブインパクト	養命酒製造株式会社	
大阪ガスネットワーク株式会社(Daigasグループ)	協和キリン株式会社 大阪支店	天神小林整骨院	ヨガアークス	
NPO大阪活性化推進総研	キリンパレッジ株式会社 営業本部近畿圏地区本部	株式会社 天満不動産	ヨガスタジオ フォレスト	
大阪がんえんえん制作委員会	近畿自衛衛友の会	東京海上日動あんしん生命保険株式会社	公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所	
大阪きづね医療福祉生活協同組合	クオール株式会社	東京海上日動火災保険株式会社 関西公務金融部	株式会社 ラヴィコーポレーション	
一般財団法人 大阪市環境保健協会	グラクソ・スミスクライン株式会社	とーたるぼでいわーく humor	ラヴィング・ベビー・タッチ	
学校法人 大阪滋慶学園 大阪医療福祉専門学校	ケアフィット	NPO法人なの絵本	株式会社楽笑	
大阪市職員労働組合 環境保健支部	ケムラン〜屋内完全禁煙飲食店を応援する会〜	株式会社なの花西日本	ラッキーヨガ	
大阪市男女いきいき財団	一般社団法人 健康栄養支援センター	ニッタイ株式会社	株式会社リリア	
大阪市ママさんバレーボール連盟	健康サポートプロジェクト	特定非営利活動法人日本アトピー協会	株式会社リハステージ	
大阪府役所医師会	一般社団法人 健康寿命世界一	NPO法人 日本いきいきらいふ協会	株式会社リブドゥコーポレーション	
公立大学法人大阪 大阪公立大学大学院医学研究科 医学部医学科	NPO法人 健康寿命増進機構	一般社団法人日本エイジレスパレ・ストレッチ協会	リレー・フォー・ライフ大阪実行委員会	
大阪公立大学 都市健康・スポーツ研究センター	健康マスター関西会	特定非営利活動法人日本健康住宅協会 住まい方部会	リレー・フォー・ライフ・ジャパン大阪あさひ実行委員会	
一般財団法人 大阪スポーツみどり財団	株式会社健志	NPO法人 日本コンチネンス協会	株式会社ルネサンス	
大阪の医療の未来を考える会	一般社団法人 公園からの健康づくりネット	一般社団法人 日本食医食協会 大阪分室	レコードブック 三先	
生活協同組合おおさかパルコ	高津理容美容専門学校	日本食糧新聞社 関西支社 ふれあいワッキング局	株式会社ロイヤルクイーン	
NPO法人大阪びまわりの会	ゴールドジム大阪中之島	一般社団法人日本頭蓋仙骨療法協会	一般社団法人 ロカロジ協会	
公益社団法人大阪府栄養士会	ゴールドジム十三大阪	日本生命保険相互会社 本店公務部	ロシュ・ダイアグノスティックス株式会社	
公益社団法人 大阪府看護協会	ゴールドジム梅田大阪	一般社団法人 日本統合健康協会	若者に HPV ワクチンについて広く発信する会 Vcan	
大阪府公衆浴場業生活衛生同業組合	ゴールドジム心斎橋大阪	公益社団法人 日本WHO協会	一般社団法人ワージャル	
一般社団法人大阪府歯科医師会	株式会社国際興業大阪	日本調剤 阿波座薬局	株式会社ALTURA	
公益社団法人 大阪府歯科衛生士会	こころ.COM(株式会社メンタルプラス)	一般社団法人 日本認知症予防協会	ATCエイジレスセンター	
公益社団法人 大阪府柔道整復師会	公益財団法人 骨粗鬆症財団	一般社団法人日本マインドヘルス協会	Body Works Osaka	
公益社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会	子どもに無煙環境を推進協議会	認知症は怖くない	BTU大阪ストレスマネジメント研究所	
大阪府ママさんバレーボール連盟	このはな元気!区長と歩こう会	認知症予防サポート協会	株式会社FelizGate	
一般社団法人大阪府薬剤師会	小林整骨院 寺田町	熱中症予防かけプロジェクト	NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)	
大阪府療術師会	小林製薬株式会社	野田新橋筋商店街振興組合	株式会社KMC あすなろ整骨院	
大阪ヘルシー外食推進協議会	さくら薬局グループ	株式会社 ハーティネス	NPO法人 kunこころの宮	
大阪メチャハビ祭実行委員会(NPO法人 オー・エイチ・ビー)	サラヤ株式会社	株式会社はーとーりーふ	NPO法人MYフィットネス道	
大阪夕陽丘学園短期大学	認定NPO法人子宮頸がんを考える市民の会	ババの育児・看護・介護支援センター	Ordermade Labo ARBA	
大塚食品株式会社 大阪支店	資生堂ジャパン近畿営業本部	株式会社阪神調剤薬局 ちしまメディカルパーク店	SAY株式会社	
大塚製薬株式会社 大阪支店	資生堂ジャパン近畿支社	東成母子会	Smile Station	
大手前学園(食育伝承隊)	シナジア	美プログラム	株式会社STYLE	
国家公務員共済組合連合会 大手前病院	シニア@プロジェクト	株式会社ファンデリー 大阪支社	T-KIDSシェアスクール 梅田 KANDAI Me RISE	
王霊芝鍼灸院/気功推拿整体院	ジャパンワクチン株式会社	財団法人フィットネス21事業団(西淀川区)	YACYBER株式会社	
株式会社 オズキューブ	秀真書道学院	株式会社フード・ケア		
おやこむすびキッズクラブ	10年たっても元気でプロジェクト	ブリーフセラピー・カウンセリング・センター		
大阪市食生活改善推進員協議会	東淀川区食生活改善推進員協議会	大阪市健康づくり推進協議会	東淀川区健康づくり推進協議会(あじさいの会)	
北区食生活改善推進員協議会	東成区食生活改善推進員協議会	北区健康づくり推進協議会(いきいきぱらの会)	東成区健康づくり推進協議会(すみれの会)	
都島区食生活改善推進員協議会	生野区食生活改善推進員協議会	都島区健康づくり推進協議会(あゆみ会)	生野区健康づくり推進協議会(カトリア会)	
福島区食生活改善推進員協議会	旭区食生活改善推進員協議会	福島区健康づくり推進協議会(すこやか会)	旭区健康づくり推進協議会(わかばの会)	
此花区食生活改善推進員協議会	城東区食生活改善推進員協議会	此花区健康づくり推進協議会(この花なでしこ会)	城東区健康づくり推進協議会(みどりの会)	
中央区食生活改善推進員協議会	鶴見区食生活改善推進員協議会	中央区健康づくり推進協議会(パンジーの会)	鶴見区健康づくり推進協議会(鶴見ふれんど会)	
西区食生活改善推進員協議会	阿倍野区食生活改善推進員協議会	西区健康づくり推進協議会(コスモス会)	阿倍野区健康づくり推進協議会(梅の会)	
港区食生活改善推進員協議会	住之江区食生活改善推進員協議会	港区健康づくり推進協議会(のぞみ会)	住之江区健康づくり推進協議会(わかばの会)	
大正区食生活改善推進員協議会	住吉区食生活改善推進員協議会	大正区健康づくり推進協議会(ふれあいの会)	住吉区健康づくり推進協議会(かきつばたの会)	
天王寺区食生活改善推進員協議会	東住吉区食生活改善推進員協議会	天王寺区健康づくり推進協議会(夕陽の会)	東住吉区健康づくり推進協議会(東住吉区健康づくりの会)	
浪速区食生活改善推進員協議会	平野区食生活改善推進員協議会	浪速区健康づくり推進協議会(あすなろ会)	平野区健康づくり推進協議会(平野区健康友の会)	
西淀川区食生活改善推進員協議会	認定NPO法人食生活改善推進員協議会	西淀川区健康づくり推進協議会(つくし会)	西成区健康づくり推進協議会(旭の会)	
淀川区食生活改善推進員協議会		淀川区健康づくり推進協議会(ほほえみ会)		

パートナー協働の募集コーナー

☆健康マスター関西会

私共は、大学や専門家の先生をお招きして健康に関する教育講演を中心とした定例会を開催しています。これまでの4年間は、会員だけの学習会でしたが、今年度は会員以外の健康に関心のある方も聴講者として参加を頂いております。開催は、毎月第3土曜日の午後1時～4時となり、梅田のアットビジネスセンター大阪梅田会場の9階となります。尚、募集人員は毎回5名様とし、参加費は500円を申受けております。参加を希望される方や詳細をお聞きになりたい方は、下記担当までお問い合わせをお願いします。

お問い合わせ先:tfims.sugioka@gmail.com
TEL090-3281-6117 (担当 杉岡)

パートナー活動の紹介コーナー

☆特定非営利活動法人kunこころの宮

「アジハラベイス若いヤングケアラーの居場所」5月20日(土)開所見学会を行いました。自分より家族のために頑張っている人が自分に戻れる居場所として開所。毎週金曜・土曜・日曜13時から18時まで開放しています。詳しくはお問い合わせください。

特定非営利活動法人kunこころの宮 長原宛

電話:06-6777-6156

令和5年度大阪府福祉基金地域福祉振興助成金の交付を受けて実施事業



☆株式会社 明治 関西支社 食育エリアマーケティング課

【明治の食育】小・中学校への出前授業、大人向け健活セミナーを開催しています「食」の価値や健康を通して、知る、学ぶ、楽しむという場を提供し、お客様の食生活をサポートして参ります。【開催日時】平日(月～金)開催。ご希望日の1か月以上前までにお申し込みください。【参加人数】25名様以上でお申し込みください。

お問い合わせ:06-6949-1161

ホームページ:

<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/seminar/>



☆若者にHPVワクチンについて広く発信する会 Vcan

「知らないまま後悔しないで。防げるがんは防ぎたい。」医学生が中心となり、HPVワクチン接種に関する正しい知識や体験談を共有し、若者が自分で接種するかどうかを決められるよう全国各地で活動中です。「なんで誰も教えてくれへんかったん?」とならないよう、年の近い大学生が中学校、高等学校の生徒さんに直接伝えるため、出張授業を進めています。大阪の皆様!ご相談、ご連絡お待ちしております。

info@vcan-hpv.org



☆公益社団法人 大阪府歯科衛生士会

当会では歯科衛生の普及啓発に関する事業として、年に1回「府民公開講座」を毎年開催しています。

昨年度は令和5年2月26日Web開催にて「新しい日常を支える口腔健康管理」～国民皆歯科健診は健康寿命を延ばす～と題して鶴見大学歯学部名誉教授の花田信弘先生にご講演いただき、後日オンデマンド配信もいたしました。当会HPでは常に新しい情報を掲載しておりますので是非ご覧ください。

今年度の府民公開講座もお楽しみに。

大阪府歯科衛生士会

問合せ:TEL 06-4302-4767



☆東淀川区健康づくり推進協議会 あじさいの会

○4月20日に23名で万博公園に。「森のトレイン」で一周した後、花の丘を目指してウォーキングしました。

○5月25日に東淀川区医師会の伝声による講演「加齢に伴う目の病気-予防と早期発見のために-」、7月28日に大阪経済大学公開講座「高齢者に多くみられる内科疾患」を受講しました。

○10月21日東淀川区民ホール「みんなの健康展」で「長生きサンパ」を発表予定です。

問い合わせ:06-6327-7000(富岡)

☆北区アンシー'sストレッチヨガ 子育てYOGAサークル

女性の健やか生活を応援する取り組みです。現役保育士や子育てヨガの講師が育児中のお母さんのセルフケア法を指導。産後1年の生活は大切な時期ですが、乳児のお世話は忙しく、疲労を蓄積してしまいがち。お母さんの健康は赤ちゃんの健康です。赤ちゃんも一緒にヨガ時間をお楽しみください。

○参加費:無料

○2023年10月6日(金)10:30～12:00質疑応答含む

○アンシー'sストレッチヨガスタジオにて定員10組程度まで

○対象:0～1歳の保護者、預かり保育は設けておりません。

各自の責任の元ご参加ください。

・HPより申込 <http://stretch-yoga.jp/>
NEWS記事で告知



☆一般社団法人 公園からの健康づくりネット

大阪市公園課のパークファン事業で昨年度好評だった『お昼休み☆20分ゆるゆるストレッチ』を今年も開催!

○日時:9/21・28、10/5・12・19・26、11/2・9

○場所:中大江公園(中央区糸屋町2-2)

○申込不要!だれでも歓迎!参加費無料!

問合せ先:

06-6942-1885

公式LINE→



☆東成区食生活改善推進員協議会

6月14日(水)に「防災クッキング」を行いました

災害はいつ起こるとも分かりませんので日頃の備えが大切になってきます。講座では、まず防災についてのお話を区役所の方からお聞きし、その後「アルファ化米の五目御飯」と、「いわし缶と大根の煮物」をパッククッキングで実演しました。そして火を使わない「ピーマンのなめたけ和え」を各自で調理実習し、3品を試食してもらいました。



☆一般社団法人ダンス教育振興連盟JDAC

大阪各区が運営する「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と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回健康寿命をのぼそう!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!健康ダンス教室のお問合せ:06-6934-4199



☆阿倍野区食生活改善推進員協議会(あべの食推協)

令和4年11月30日に“若者世代向けの健康プロジェクト”として、府立高校の学生さん20名と一緒に身体づくりと健康に配慮したメニューの調理実習を行いました。今年度も11月頃に実施する予定です。阿倍野区内の高校でご希望があればお知らせください。問合せ:上川 6659-6560



☆公益財団法人骨粗鬆症財団

女性の健康週間(毎年3月1~8日)の3月3日に開催された「骨活マルシェ」(共催:大阪市、森ノ宮医療大学、公益財団法人骨粗鬆症財団)において、財団賛助会員であるポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社や一般社団法人Jミルクと共に、骨粗鬆症啓発のブース展示を行い、多くの市民の皆様にご参加いただきました。毎年10月20日は世界骨粗鬆症デーです。骨は全身の健康や見た目の若さにも影響します。骨の大切さを見直してみませんか。10月20日の日没から22時にかけて大阪城がイメージカラーのブルーにライトアップされます。是非見に行ってください。

骨粗鬆症財団

YouTubeチャンネル



☆天王寺区食生活改善推進員協議会

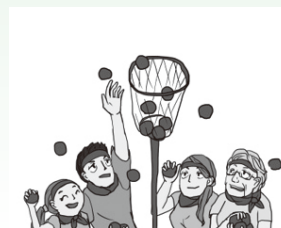
○6月3日(土) 歯の健康展に共催で参加しました!

「バランスよく食べよう」のテーマで参加者にYASAIチェックのアンケートに答えて頂き、フードモデルで献立を考えてもらいました。地域の方々だけでなく歯科衛生士、薬剤師、専門学校生の方々も興味深く取り組んでくれました。

○9月20日(水)健康講座

○9月29日(金)運動会(会員限定)が予定されています。お気軽にご参加ください。

問合せ:090-9045-1430(三浦)



☆東成区健康づくり推進協議会 すみれの会

令和5年5月24日に総会を開催。記念講演で理学療法士の講師から「タオル体操」を教えて頂き、参加者は運動不足の体を動かして楽しく笑顔で脳トレ・筋トレができました。7月に栄養講座を実施。今後の予定は、10月防災センター見学、12月来年の干支折り紙の色紙づくりなど。生涯を通じた健康づくりのため区役所の「みんなの食育&健康セミナー」、区社会福祉協議会「ふれあい広場」、医師会「健康展」などに参加しています。

連絡先 志野紀美子

06-6976-9491



☆ななの絵本

絵本の読み聞かせ、傾聴、防災、朗読演劇、認知症予防「勉強会」など通じて親子の絆・三世代交流・地域との繋がりをテーマに活動をしています。第6回闘病記フェスティバルではブースにて傾聴をさせていただきました。

HP:<https://nanairo-chan.net/>
メール:nananoehon@gmail.com



☆公益社団法人 大阪府看護協会 地域包括ケア事業部

🌸 ～～看護協会は看護の力で

健康なまちづくりを目指しています～🌸

大阪府内で14箇所『まちの保健室』を開催中
病院へ行くほどではないが、健康に関するちょっとした不安や疑問を気軽に無料で看護職に相談できます。

相談内容：妊娠・子育て・介護や健康相談など健康チェック(血圧測定)も実施してます。開催地はHPにてご確認ください。

問合せ：大阪府看護協会

06-6947-6900

HP:www.osaka-kangokyokai.or.jp/CMS/00026.html



☆福島区健康づくり推進協議会すこやか会

私たちの健康「歩育」で拾った知識

活動は大阪府及び近郊び名所古跡を探索、脳の動きと足腰強化に楽しく活動を進めています。

瑞光寺境内の池に架かっている「雪鯨橋」(通称：くじら橋)散策の写真です→



☆西区健康づくり推進協議会コスモス会

令和5年5月31日にコスモス会設立35周年記念式典と総会を行いました。令和5年6月8日にはウォーキングをかねてロッジ舞洲へ二千株のアジサイ見学へ行きました。両日とも多数の参加があり会員の方々との交流を深めることができました。



☆このはな元気！－区長と歩こう－

2023「このはな万博」に参加しました！

2025大阪・関西万博開催2年前(4/13)から、4、5月に万博開催地、このはな発信のイベント「2023このはな万博」が開催され、5月21日(でんぼう元気港まつり)に参加し、SDGs青いあじさいビニブレラで集合写真を撮りました。同日、此花名物！カラフルSDGsポストの17色のうちのNo6、No12、No3を巡るまち歩きも行いました。ワクワク・ドキドキの大阪・関西万博を盛り上げながら、此花区長と一緒に健康づくりとまちの再発見を楽しみませんか？



＜問い合わせ＞ 白井 090-1506-5322

☆一般社団法人健康栄養支援センター(略称:HNS)

予防医学のフッキング

楽しく調理実習をしながら、病気予防を食事からみなおす料理教室です。普段の食事を通して病気を予防する方法を学ぶことができます。

■脂質異常症予防のフッキング(他の月開催：骨粗鬆症、腎臓疾患など)2023年10月15日(日) 開催場所等の詳しいことはQRコードで

■栄養講座、料理教室等の開催を考えておられる方はご相談ください。親子フッキング、フレイル予防などライフステージに応じた対応が可能です。



☆郵政近畿共助会大阪市北支部

SDGsNo.3「すべての人に健康と福祉を」に協力

日本にここにしかない17色のポストがあるまち“此花区” 実は、此花区長がSDGsの推進を図るため此花郵便局長等企業に提案して実現したSDGsカラー17色のカラフルポストがある全国でも珍しい此花区です。SDGsNo.3は「すべての人に健康と福祉を」ですから区長と一緒に歩いて健康づくりを目指す「このはな元気！－区長と歩こう－会」が17色のポスト巡りで健康づくりとSDGs推進に役立てようと「SDGsカラーポスト散策ウォーク」に取り組んでいます。すこやかパートナーである郵政近畿共助会大阪市北支部「此花区郵政事業協力会」に協力依頼があり、SDGsポスト散策ウォーク参加者にお渡しする「SDGsカラーポスト散策記念」の缶バッジの提供で協力しています。

今までNo.15を皮切りにNo.1-No.2-No.6-No.12-No.3と6カ所を巡り参加者から「記念になる」「可愛い」「17色揃えるのが楽しみ」などの声があり好評です。健康づくりとSDGsの理解を深める17色ポスト巡りしてみませんか。

お問い合わせは 梅原 06-6463-6735まで



えっ、がん検診、受けてないの？

がんの症状が出てから受診では遅い！

国民の 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が、

早期に発見できれば、ほぼ9割が治ります。

出典：がんの統計' 22 「全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率」

日本人が一生のうちに
がんと診断される確率は
(2019年データに基づく)

男性65.5%
女性51.2%

出典：国立がん研究センター
がん情報サービス

がん検診は、早期にがんを発見する 唯一の方法です。



勤務先や健康保険で受診機会の**ある**方

➡ **がん検診の申込を！**

(対象者・申込方法等は勤務先等にお問い合わせください)

勤務先や健康保険で受診機会の**ない**方

➡ **大阪市がん検診を受診できます。**

(詳しくは大阪市ホームページをご覧ください)



大阪市がん検診

🔍 検索

肺がん



喫煙状況で痰の
検査をすることが
あります。

胸部エックス線検査

大腸がん



免疫便潜血検査

40歳以上



アクリル板に
乳房を挟み
エックス線撮
影

マンモグラフィ

乳がん



超音波検査

30～39歳

～受けよう！がん検診～

50歳以上

※胃がんエックス線検査は
令和5年度末まで40-49歳可



エックス線検査
(バリウムを飲む)

胃がん



内視鏡検査

50.55.60.65.70歳限定

前立腺がん

採血して
PSA値を測定



20歳以上

子宮の入口の
細胞を採取
する検査



子宮頸がん