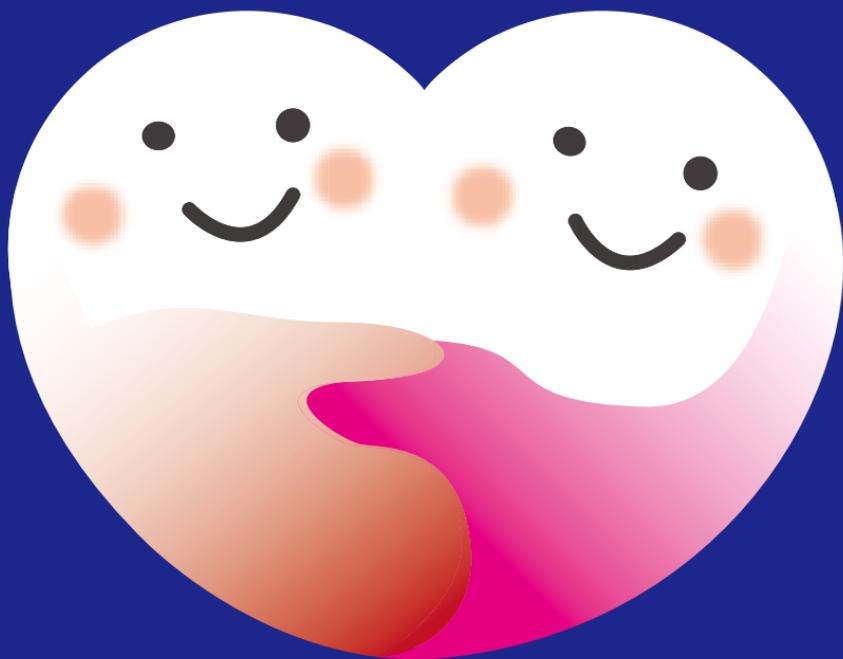


てちょう
すこやか手帳



氏名

大阪市 健康手帳

氏名	
生年月日	明・大・昭・平 年 月 日生
現住所	TEL
勤務先	TEL
緊急時の 連絡先	TEL
保険証の 記号番号	
血液型	型 Rh (+ ・ -)

健康手帳について

- この手帳は、あなたの健康を守るために役立つもの
ですから、大切に保持してください。
- 健康診査等の記録は、本人又は家族が記入してください。
記入の仕方がわからないときは、担当者によく聞いて記
入するか、又は担当者に記入してもらってください。
- 医療を受ける際、この手帳を医師、歯科医師又は薬剤
師に見せてください。

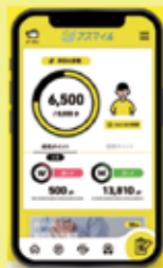
この手帳の内容は、令和6年9月1日時点のものを記載して
いますので、変更される場合があります。

アスマイルでお得に健康になろう

アスマイルは大阪府民のための健康アプリ！！

歩く、朝ごはんを食べる、健診受診などの
健康活動でポイントがたまり、
毎週、毎月の抽選に参加することができます。
ぜひアプリをダウンロードしてください。

まずはアプリをインストール



後期高齢者医療制度の医療を受けることが出来る方へ

- この手帳に診療の記録等を記載してもらう場合は、保険医療機関等で医療を受ける際に、保険証^{*1}と一緒に窓口に提示してください。
- 他の法令により医療に関する給付を受けることができる業務上の傷病や通勤災害については、後期高齢者医療制度での医療を受けることはできません。
- 医療を受けたときは、保険証^{*1}に記載されている負担割合に基づいた所定の一部負担金を支払ってください。
また、入院時の食事^{*2}について、別途所定の金額（標準負担額）を支払ってください。
ただし、市町村民税非課税世帯に属される方は、申請により入院時の一部負担金及び標準負担額を減額する証^{*1}を発行します。

※1 令和6年12月2日以降は保険証及び減額する証が廃止となります。廃止後は、有効期限内の保険証か、保険証利用登録されたマイナンバーカード（以下「マイナ保険証」といいます。）をお持ちの方は、マイナ保険証を（マイナ保険証が読み取りできない医療機関では、資格情報のお知らせもあわせて）提示してください。マイナ保険証をお持ちでない方は、有効期限内の保険証か、資格確認書を提示してください。

※2 食事療養にかかる費用や、生活療養にかかる費用

目 次

1. はじめに	
・健康手帳について	1
・後期高齢者医療制度の医療を受けることが出来る方へ	2
2. 手引編	
・「すこやか大阪21」とは	4
・「すこやか大阪21」ライフステージ別取組目標	5
・あなたの食事は大丈夫?(★栄養・食生活)	6
・暮らしに運動習慣を(★身体活動・運動)	8
・休養・睡眠、こころの健康(★休養・睡眠、こころの健康)	10
・アルコールのリスクを知ろう(★アルコール)	16
・たばこは吸う人にも、吸わない人にも影響があります(★たばこ)	18
・歯・口腔の健康(★歯・口腔の健康)	20
・骨をじょうぶに	22
・メタボリックシンドローム	23
・人とのつながりが“健康長寿の秘訣”	24
・高齢者の方の定期予防接種(肺炎球菌・インフルエンザ)	29
・女性の健康づくり	30
・主な健康づくり事業	44
・定期的に検診を受けましょう!	45
・特定健診	46
・特定保険指導	48
・特定健診等の血液検査でわかる項目	50
★印の項目は、大阪市健康増進計画「すこやか大阪21(第3次)」の対象分野です。	
3. 記録編	52～61
4. 情報編	62～68
5. すこやか宣言書	69

 肝炎ハンドブックへ

「すこやか大阪21」とは



すこやか大阪 21
シンボルマーク
「いっぼくん」

すこやか大阪21

大阪市では、「全ての市民がすこやかで心豊かに生活できる活力あるまち・健康都市大阪の実現」を基本理念に、平成13(2001)年に健康増進計画「すこやか大阪21」を策定しました。

令和6(2024)年度からは「すこやか大阪21(第3次)」として、「健康寿命の延伸」を全体目標に掲げ、(1)生活機能の維持・向上 (2)ライフステージに応じた生活習慣の改善 (3)健康を支え、守るための地域づくりに取り組んでいます。

全体目標：健康寿命の延伸

社会的・経済的な状況を踏まえ、健康寿命に関連する各分野の取組を進めることで、健康指標の底上げをめざし、市民全体の健康状態を改善する

(1) 生活機能の維持・向上

【生活習慣病(NCDs※)の発症予防・重症化予防】

がん

循環器
疾患

糖尿病

COPD
(慢性閉塞性肺疾患)

ロコモティブ
シンドローム
(運動器症候群)

骨粗しょう症

こころの
健康

※NCDs:非感染性疾患(Non-communicable diseases)

(2) ライフステージに応じた生活習慣の改善

栄養・
食生活

身体活動・
運動

休養・
睡眠

アルコール

たばこ

歯・口腔の
健康

(3) 健康を支え、守るための地域づくり

社会とのつながり、こころの健康の維持・向上

健康へと導く基盤づくり

健康寿命って何だろう？

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。

健康づくりに積極的に取り組むことにより、健康寿命を延ばすことができます。

詳しくは大阪市ホームページへ

すこやか大阪21(第3次)

