

健康寿命を延ばすために 今からできること！



すこやか大阪21
シンボルマーク『いっぽくん』

1 健診／検診を定期的に受けましょう！

がん検診

早期のがんは9割以上が治ることが多いです！

- がんを早期のうちに発見できる期間は1～2年です。定期的に**がん検診**を受けましょう。

主な5つのがん検診

胃がん	大腸がん	肺がん	子宮頸がん	乳がん
胃部エックス線検査 もしくは 胃内視鏡検査 	便潜血検査  女性のがんによる 死亡の第1位！ (2021年)	胸部エックス線検査 (必要時)喀痰検査  がんによる 死亡の第1位！ (2021年)	子宮頸部の細胞診 (子宮の入り口の細胞を とって調べる検査)  20～30歳代の 女性に急増しています	乳房エックス線検査 (マンモグラフィ)  30歳代から 増え始めます

大阪市では、職場で検診を受ける機会のない大阪市民の皆様を対象に各種がん検診を実施しています。
受診資格要件や費用免除等については、大阪市ホームページをご確認ください。

大阪市
がん検診
詳細は



特定健康診査

知らない間に生活習慣病が進んでいるかも！

- 循環器疾患・糖尿病などの**生活習慣病 (NCDs※)**をチェックし、
発症予防・重症化予防につなげるため、年に1度 **特定健康診査**を受けましょう。

特定健康診査は各医療保険者が実施しています。ご自身が加入している医療保険者の案内に従って受診してください。



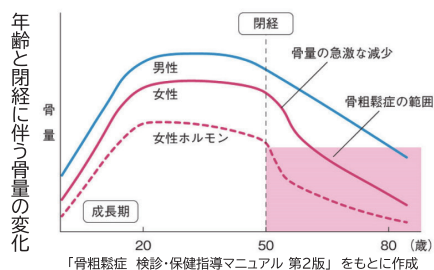
大阪市
国民健康保険の
特定健診
詳細は



骨粗しょう症検診

早く見つけるが勝ち！

- 症状がないまま進行し、**骨折して初めて診断**される方が多いです。
- 現在の骨量を知り、生活習慣の改善につなげるために**骨粗しょう症検診**を受けましょう。



特に女性の更年期は骨の曲がり角！

女性ホルモンの減少に伴い、骨量は減少します。
そのため、閉経後の女性で発症しやすいです。



大阪市
骨粗しょう症検診
詳細は



歯科健診 (歯周病検診)

大人が歯を失う原因の1位は歯周病！

- 歯周病や歯の根のむし歯は、初期では痛みなく進行し、自分では気がつきにくいです。
- 早期に発見し、歯を失うことがないように、定期的に**歯科健診(歯周病検診)**を受けましょう。



大阪市
歯周病検診
詳細は



※NCDs: NCDs(Non-communicable diseases)は、不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒、大気汚染などにより引き起こされる、がん・糖尿病・循環器疾患・呼吸器疾患・メンタルヘルスをはじめとする慢性疾患の総称

健康寿命を延ばすために 今からできること！



すこやか大阪21
シンボルマーク『いっぽくん』

2 生活習慣の改善を通して、健康づくりに努めましょう！

栄養・食生活

- **適正体重**を知る！ めざす！
- 肥満だけでなく、若い女性のやせ、高齢者の低栄養にも注意しましょう。

バランスよく食べよ



適正体重を維持するためには、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食事等、適切な量と質の食事の摂取が大切です。



身体活動・運動

- 生活習慣病(NCDs)の発症予防だけでなく、**ロコモティブシンドローム**予防のためにも、**積極的に体を動か**しましょう。

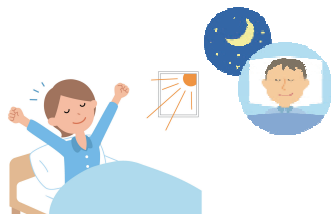
ロコモティブシンドロームとは？

運動器の障がいのために立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態のことです。



休養・睡眠

- こころとからだを休め、健康を維持するために**量・質**ともに**より良い睡眠**をとしましょう。



アルコール

- 生活習慣病(NCDs)のリスクを高める飲酒量を知り、**健康に配慮した飲酒**に努めましょう。
- **妊娠中**は完全にお酒をやめましょう。



たばこ

- たばこは、がん・循環器疾患・COPD(慢性閉塞性肺疾患)など**多くの疾患の原因**となります。**禁煙**しましょう。
- 加熱式たばこも、ニコチン等の有害化学物質を含むたばこ製品です。



3 みんなで一緒に、健康な地域づくりを進めましょう！

企業、団体、
自主グループ
学校等が登録中！

「すこやかパートナー」に登録しよう！

健康づくりに関する活動を行っている企業や団体のみなさん、すこやかパートナーになって団体の活動をアピールするとともに、参加する団体と相互に連携・協力して活動を広げましょう！

登録方法はこちら↓



大阪市健康増進計画「すこやか大阪21(第3次)」

大阪市健康局 健康推進部 健康づくり課
〒530-8201 大阪市北区中之島1丁目3番20号
電話 06-6208-9961 FAX 06-6202-6967

計画についての詳しい内容はホームページへ

大阪市健康増進計画

検索

