



大阪市各種検診のお知らせ

保存版
令和6年4月発行

見逃しがちな体のサイン 検診で早めにチェック!

健康寿命を延ばし、いつまでも元気に過ごすためには、病気を防ぐ生活習慣と、病気を早めに発見、治療することが大切です。
定期的に検診を受け、見逃しがちな体のサインをチェックしましょう。

健康度 セルフ チェック



まず、あなたの今の生活を振り返り、
チェック☑を付けてみましょう

セルフチェック
してみよう!



食事

- 栄養バランスを考えて食べている
- 毎日朝食を食べている
- 毎食野菜を食べている
- 減塩を心掛けている



心と体を健康に保つには、バランスの良い食生活が欠かせません。1日3回、決まった時間に食事をし、毎食「主食」「主菜」「副菜」をそろえることを意識しながら食事を楽しみましょう。
定期的に検診を受け、見逃しがちな体のサインをチェックしましょう。

運動

- 日頃から歩くことを心掛けている
- エスカレーターやエレベーターではなく、なるべく階段を使うようにしている

普段より10分(約1,000歩)多く歩くことを心掛け、生活習慣病を予防しましょう。

【1日の目標歩数】

20~64歳...8,000歩 65歳以上...6,000歩



休養

- 睡眠により休養をとれていると感じている

睡眠は心身の健康にとっても重要です。

【1日の目標睡眠時間】

成人.....6時間~8時間

高齢世代では長い床上時間は健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に必要な睡眠時間を確保しましょう。

※床上時間...寝床に入っている時間
※適正な睡眠時間には個人差があります

飲酒

- 週に何日かは、お酒を飲まない日を設けている
- お酒を飲む量は、1日の飲酒量の目安程度にとどめている

【1日の飲酒量(純アルコール量)の目安】

男性 40g 女性 20g

〈参考〉純アルコール量20g=ビール500ml、缶チューハイ(7%)350ml、日本酒180ml、焼酎100ml

喫煙

- たばこは吸わない、または禁煙にチャレンジしている
- 周囲の人がたばこの煙を吸わないように配慮している

たばこの煙には約5,300種類の化学物質が含まれ、うち約70種類は発がん性物質です。受動喫煙により周囲の人の健康にも悪影響が及びます。

健診・検診

- 特定健診を毎年受けている
- がん検診を定期的に受けている
- 歯周病検診を受けている

特定健診は体の異常を早期に発見できる絶好の機会です。毎年の健診数値を比較し、体の変化を読み取ることが大切です。

→受診について詳細は4面参照

がんは早期発見・治療があなたの生命を守るカギです。

→受診について詳細は3面参照

様々な病気と同様に、歯周病も早期発見・治療が大切です。

→受診について詳細は4面参照

チェック☑はいくつ付きましたか?

13個以上...優秀です。今の生活を継続しましょう

8~12個...健康寿命を延ばすために、もう一歩頑張りましょう

7個以下.....生活習慣の見直しが必要です



いかがでしたか?

〈参考〉厚生労働省「健康日本21(第三次)」

健康課 北区役所1階11番窓口 ☎06-6313-9882 FAX06-6362-1099