



私以上に、私を知る『健診』

此花区民の生活習慣病等の状況

大阪市24区中 ※2

高血圧
ワースト1位
(男性)
ワースト2位
(女性)

**メタボリック
シンドローム**
ワースト2位
(男性)
ワースト1位
(女性)

参考:令和4年度大阪市国民健康保険特定健康診査法定報告用データ
※1 特定健診受診者の有病率割合
※2 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群): 高血圧である・
血糖値が高い・中性脂肪が高い等の症状がある状態

此花区は、大阪市24区の中
でも生活習慣病等の割合(※1)が高いなあ。
特に**高血圧**や**メタボ**の
割合が男女とも高いのね。



健康の
ために動く
タイミングは
今!

なかなか自分では
気付きにくい



健診

予防

定期的に**健診**や**がん検診**を受診することで、「リスク因子を発見」し、「生活習慣を変えていく」ことで、「生活習慣病のリスクを減らす」ことができます。

➡ **此花区の健診・検診情報は9ページから掲載しています!**

できることから始めよう!

健康UP応援プログラム

自分のライフスタイルにあった健康づくりメニューに参加してみてください。

随時、「広報このはな」に最新情報を掲載しますので、ぜひお申込みください!



子育て世代

キラキラママのためのヘルスメイク講座 A

ママさんの健康づくりについての情報や、子どもと一緒に遊びながらベビーマッサージや、筋力アップの体操などが体験できる講座です!



【期間】9月~11月頃予定

働き世代

生活習慣病予防教室 A

食事や運動など、自身の生活習慣をよりよいものに改善したり、見直したりするきっかけづくりにおすすめです!

【期間】11月~1月頃予定(全3回)

シニア世代

健康づくりひろげる講座 A

生活習慣病や介護予防、利用できるサービスなどを学びながら、運動の体験もできる講座です! シニア世代以外の方も大歓迎です。将来役立つ知識と一緒に学びましょう!



【期間】9月~12月頃予定(全6回)

百歳体操 A

筋トレ・お口の体操・頭の体操の3種類で構成されています。

1回30分、週1回各地域で行っています。現在区内20グループで活動中です。ご興味のある方はお問い合わせください。

全世代

血管年齢測定 A

月に1回、区役所1階の玄関付近で血管年齢測定を無料で実施しています。お気軽にご参加ください!
【日時】毎月第4木曜10:30~11:30



健康講座保健栄養コース B

健康づくりのための基礎知識や、日常生活で手軽に実践できる運動等について、調理実習や実技を交えながら楽しく学べる連続講座です。

【期間】9月~11月予定(全9回)

食育展 B

「食」と「健康」、「子育て」をテーマにした年1回のイベントです! 子どもから大人まで楽しく遊べる様々な体験型コーナーや、企業による「食育セミナー」等があります!

【期間】9月頃予定

【問合せ】A 保健福祉課(保健活動)②番窓口 ☎6466-9968 B 保健福祉課(地域保健)②番窓口 ☎6466-9882