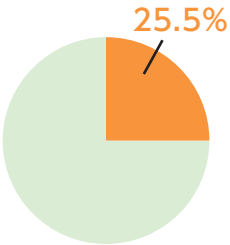
見逃しがちな体のサインを「特定健診」「がん検診」で早めにチェック！

此花区は大阪市24区の中で生活習慣病等の割合が高い！

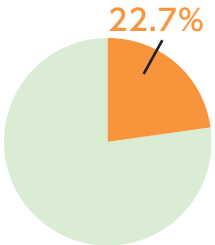
メタボ該当者
此花区
ワースト1位

高血圧
男性
ワースト1位
女性
ワースト2位

此花区のがんで亡くなる人の割合



男性



女性

早期がんで発見すると5年生存率は9割です。5年を過ぎるとがんはほぼ完治したといえます。早期発見のためにも定期的にがん検診を受けましょう！

あなたは大丈夫？生活習慣病のリスクをチェック
～今の生活を振り返ってみよう～

生活

- □ 20歳の時より、体重が10kg以上増えている
- □ 歯磨きは1日1回以下である
- □ 煙草を吸う
- □ お酒は1回2本以上、かつ週5日以上飲む
  ※目安は350ml缶のアルコール飲料2本またはお酒2合
- □ 1日のうち座っている時間が9時間以上

- □ 睡眠不足で昼間眠気がくる
- □ しばしば孤独感に襲われる
- □ 人と話すことが少ない
- □ 3年以上健診を受けていない
- □ 安静時心拍数が毎分90回以上である
  ※正常値:毎分45～85回

3個以上あてはまる方は要注意！

食事

- □ 食事を抜いたり、時刻がまちまちである
- □ 外食回数は週8回以上
  ※朝食・昼食・夕食それぞれ1回とする
- □ 早食いである
- □ 1日の野菜や果物の摂取量が両手に乗る1杯以下
- □ 塩分が多い味付けが好み
- □ 好きな食べ物に偏ってしまう
- □ 糖分を含む飲み物を1日4回以上飲む

2個以上あてはまる方は要注意！

運動

- □ 1週間の運動は60分未満
- □ 1日で体を動かすことが60分未満
  ※日常生活における家事・労働・歩行など
- □ 休日は天気が良くても外出することが少ない

1個以上あてはまる方は要注意！

いかがでしたか？

40歳を超えると、生活習慣病のリスクが高くなります。
年に1回は必ず健康診断を受け、生活習慣の改善に取り組みましょう！
引用:日本生活習慣病予防協会

広報紙に掲載する広告を募集しています。
【問合】まちづくり推進課(総合企画)㉛番窓口 ☎6466-9975
広報このはな広告 検索