

朝ごはんを食べよう!

～9月は朝食月間です～

食べないと損?!「朝食」には数知れないメリットが!



このような不調は、朝食をおろそかにしていることが原因かもしれません。

まずは、何か食べるところから始めてみませんか?

此花区食生活改善推進員協議会と協力して作成したおすすめ朝ごはんレシピはこちら▶

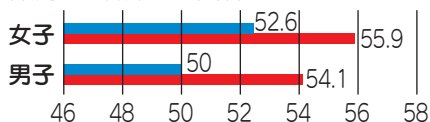


大阪市食育推進

キャラクター「たべやん」



朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係



小学5年生 ■ 食べない ■ 毎日食べる

スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(令和元年度)より作成

小学生の体力テストでも朝ごはんを食べる食べないでは体力に差が出ていることが分かっています。

朝食を食べる習慣がない方にオススメしたい工夫!

- ☒ 前日にスーパーやコンビニで購入しておく
- ☒ 夕食時に汁物やサラダを多めに作り、朝は温めるだけ、出すだけで栄養バランスもばっちり
- ☒ 食べる習慣がない人は、まずは食べたいものを朝食に用意し、食べる習慣から身につける

【問合】保健福祉課(地域保健)22番窓口 ☎ 06-6466-9882



「このはな健康だより」

～結核予防習慣・がん征圧月間～

もしかして結核かも?

～9月24日から30日は結核予防週間です～

日本では今でも毎年約1万人が新たに結核を発病しています。結核は決して過去の病気ではありません。



詳しくはこちら▶



大阪市

都道府県・政令指定都市でワースト1位

昨年度には3件の集団発生が市内で確認されました。

高齢の方は特に注意

大阪市の結核患者の2人に1人が70歳以上

結核菌を肺に抱え、無症状のまま高齢になり、免疫力の低下などのために発病することが多くなります。

だからこそ!結核は**早期発見 早期治療**が大切です!

- ① 疑わしい症状があれば、すぐに受診をしましょう!
【結核の主な症状】2週間以上続く咳、たん・発熱・体のだるさ…など
- ② 無症状の場合でも、年1回、胸のレントゲン検査を受けましょう!
保健福祉センターでは、学校や職場で健診機会のない15歳以上の方々に、胸部エックス線撮影による結核健診を**無料**で行っています。(予約不要)

—9月の胸部エックス線撮影による結核健診—

【日時】9/29(火) 10:00～11:00 【場所】区役所2階

がんの治療は先手必勝!

～9月はがん征圧月間です～

日本では毎年約100万人が新たにがんと診断されています。一生の中で2人に1人はがんにかかっています。

がんは1981年から日本人の死因の第1位です。近年では毎年38万人以上ががんで亡くなり、全死亡数の約4分の1を占めています。

此花区の死亡者のうち、

男性 **24.3%** 女性 **21.1%**

の方ががんが原因で亡くなっています。

出典:厚生労働省 人口動態統計

早期発見、早期治療が大切です。

自覚症状が出る前にがんを見つけることができるがん検診は死亡率を減少させる確実な方法です。がん検診によって早期がんを見つけることができれば、80%から90%以上治療できます。

年に1回がん検診を受けましょう。



がんについてホームページで配信しています。

予防や検診、相談窓口など、役立つ情報を掲載しています。ぜひご覧ください。



早期発見、早期治療で治せるがんが増えています

【問合】保健福祉課(地域保健)22番窓口 ☎ 06-6466-9882 FAX 06-6462-0942