

8月号の主な記事

健康増進特集	1～3面
子育て情報	6面
すみのえトピックス	8面
地活協通信「新北島」	12面

内容について令和6年7月17日時点のものです。最新の情報はホームページ等でご確認ください。



住之江区マスコットキャラクター「さざびー」



住之江区ホームページ

編集／発行 住之江区役所 総務課(ICT・企画)
〒559-8601 大阪市住之江区御崎3丁目1番17号
☎06-6682-9992 06-6686-2040
おかけ間違いにご注意ください。

区役所開庁時間
月曜～木曜 9時～17時30分
金曜 9時～19時(17時30分以降は一部窓口のみ)
毎月第4日曜 9時～17時30分(一部窓口のみ)



令和6年7月22日に
住之江区制50周年を
迎えました!



© Expo 2025

Saving Lives
(いのちを救う)

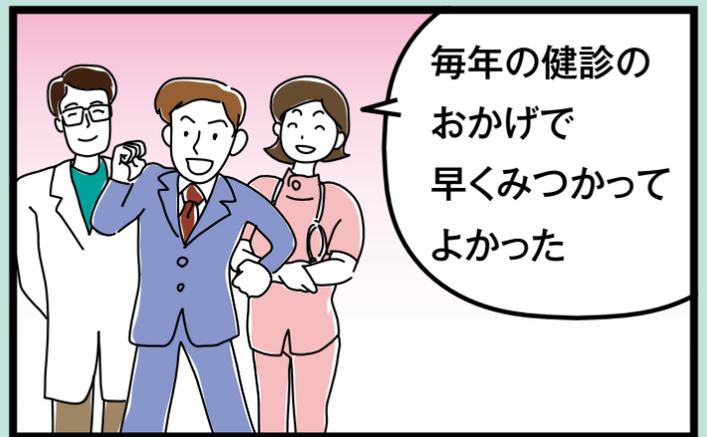
健康長寿で、 いつまでも自分らしく

Empowering Lives
(いのちに力を与える)

Connecting Lives
(いのちをつなぐ)

2025年大阪・関西万博のテーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」

「がん検診」を受診することで、早期発見・早期治療につながり、
ひとりひとりの「いのち輝く未来社会のデザイン」の実現が可能となります。



健康に対する意識を高めよう！詳しくは次のページへ！

受けようがん検診・特定健診！つくろう健康！

がん検診は健康な未来への扉

がんは身近な病気なんや！



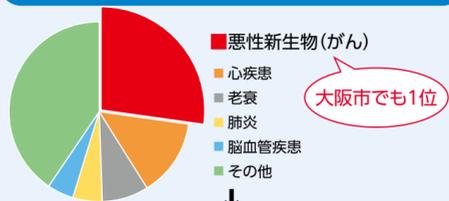
一生のうちにがんと診断される確率

男性：65.5%
女性：51.2%

約2人に1人

(出典:国立がん研究センター)

住之江区の死因順位(2022年)



がんで亡くなる人は約3人に1人

(出典:厚生労働省人口動態統計)

毎年受けるって大事！

早期発見できる期間はわずか！



生存率が上昇！

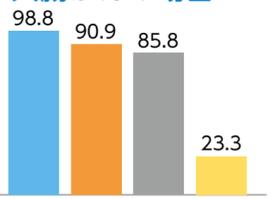
早期発見した場合の5年生存率

- 例えば... **大腸がん** → 98.8%
- 胃がん** → 98.7%
- 肺がん** → 85.6%

がんを見つけるためにも精密検査は大事やね



大腸がんの場合...



ステージごとの生存率(%)
■ I期 ■ II期 ■ III期 ■ IV期
(出典:国立がん研究センター)

早期にがんを発見できると...

安価な治療費で済んだ！
すぐに職場復帰ができた！



がん検診を受けると...

ポイントGET!

「いっところがん検診キャンペーン」
大阪市がん検診を受診すると、「アスマイル」にて1,000ポイント(電子マネーに交換可能)をプレゼント!

がん検診は、健康な生活を守って、さらにポイントもゲット！めっちゃお得やん、がん検診!



まずは！国が推奨する「5つのがん検診」を受診してみませんか？

- 胃がん
- 大腸がん
- 肺がん
- 乳がん
- 子宮頸がん

申し込みはコチラ

健康な未来のためにこちらの健診も！

国民健康保険にご加入の方へ 特定健診

生活習慣病の発症や重症化(高血圧・糖尿病・慢性腎臓病など)を予防するための健康診断です。4月頃、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。

対象 40歳以上の国民健康保険加入者
さらに!アスマイルでポイントGET!

詳しくはコチラ



骨粗しょう症検診

無料

骨粗しょう症は骨折や寝たきりの原因になります。生涯健康でいるためには、早期発見し生活習慣を見直すことは大切です。今の骨の状態を知るために、骨粗しょう症検診を受けましょう。



食生活で予防しよう

丈夫な骨を作るために必要な栄養素を積極的にとりましょう!

カルシウム...牛乳・乳製品、
小魚、海藻、緑黄色野菜

たんぱく質...魚、肉、卵等

ビタミンD...魚、きのこ類

ビタミンK...納豆、青菜



運動で予防しよう

カルシウムは、骨に負荷をかけるような運動をすることにより、骨に定着します。まずは身近なことから少しずつ運動量を増やしませんか。



歯周病検診

500円

大阪市にお住いの方は5年に1度受診できます!

対象年齢など詳しくはコチラ



ひろげよう!健康のための活動

住之江区食生活改善推進員協議会(食育ボランティアの会)の活動

住之江区食生活改善推進員協議会(食育ボランティアの会)は区で毎年実施される「大人の食育連続講座(食育ボランティア育成講座)」の修了者です。「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに地域のみなさまが健康で豊かな食生活を実践できるように、区内で食育活動に取り組んでいる食育アドバイザーです。

住之江区食生活改善推進員協議会はこんな活動を行っています!

ライフステージ別の食育料理教室



おやこのクッキング、料理教室(男性やシニア)などの食育料理教室を区と共催しています。

まる得健診にて食育の普及啓発活動



令和6年6月のまる得健診では、みそ汁の塩分濃度測定を行い、減塩のコツをお伝えしました。次回10月31日開催!

食に関する研修会・学習会



食育アドバイザーになって、一緒に活動しませんか?



問合せ 保健福祉課(健康支援) 窓口⑩番 ☎06-6682-9882

健康寿命アップ塾 ~健康づくりひろげる講座~

ご自身やご家族の健康づくりについて学びたい方、地域で健康づくり活動を始めたいと思っている方、ぜひお待ちしております!

回数	日時	プログラム内容
第1回	8月30日(金)	健康づくりのお話~老化予防とがん~ がん検診を受けよう!
第2回	9月19日(木)	骨・カルシウムセミナー
第3回	10月9日(水)	地域包括支援センターのご紹介 お口の健康~一生おいしく、一生楽しく~ 認知症かも?の相談窓口
第4回	10月30日(水)	楽しく認知症予防体操~スリーA体操~
第5回	11月13日(水)	みんなで楽しくチェアエクササイズ
第6回	11月29日(金)	こころの健康

対象 住之江区にお住まいで4回以上参加可能な方

定員 20名程度(先着順)

場所 住之江区役所

時間 13時30分~15時30分

★修了された方は「住之江区健康づくり推進協議会『松の会』」に入会できます。

問合せ・申込 8月20日(火)までに電話または窓口にて
住之江区保健福祉課(地域保健活動)
窓口⑩番 ☎06-6682-9968



大阪府 10歳若返り



大阪府 健活10

