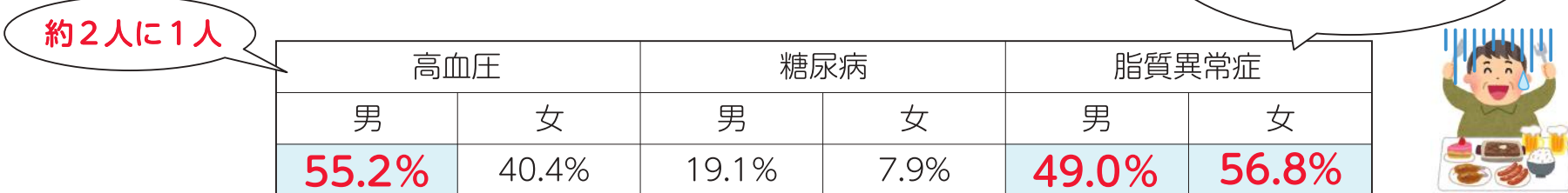


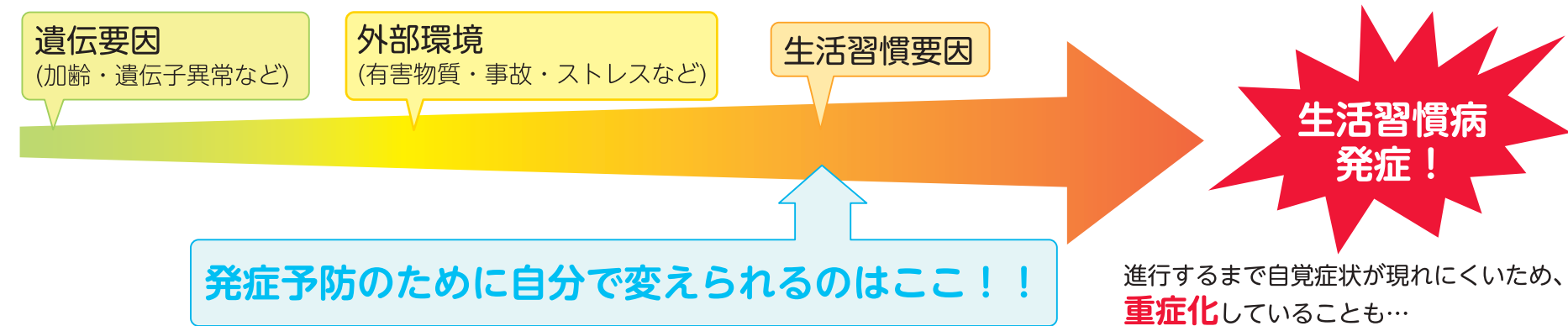
健康寿命を延ばそう！ ～今から始める健康生活～

その1 生活習慣病の予防とコントロール

◎住之江区の生活習慣病患者の割合



◎生活習慣病を予防することで、健康に暮らせる期間は長くなります！



心身ともに健康でいるための3つのポイント！ A 運動 B 食事 C 講座

A 運動

今より10分多く身体を動かす意識を持ちましょう！

普段の生活から自分に合った運動の機会を見つけ、気軽にできることから始めましょう。

たとえば

ちょっとそこまでウォーキング

今より10分多く歩いてみましょう。
歩数の目安は約1000歩です。

家事だって運動！

10分間のウォーキングと同じ運動量になる活動

- ・草むしり、ガーデニング(6分30秒)
- ・自転車に乗る(7分30秒)
- ・掃除機がけ(8分30秒)
- ・ラジオ体操などのストレッチ体操(8分30秒)
- ・アイロンがけ(13分)

おうちでできる！筋力アップ運動

「足グイ、屈伸、つま先ピン！」



足の後ろ上げ
おしりの
筋肉の運動



ひざの屈伸
前太ももの
筋肉の運動



つま先立ち
ふくらはぎの
筋肉の運動

B 食事

まずは**肥満**や**やせ**を予防し**適正体重**を維持することが重要です！

体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスです



適正体重のチェックに便利なのが体格指数(BMI)。自分のBMIを定期的にチェックしましょう。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

目標とするBMIの範囲(18歳以上)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

日本人の食事摂取基準(2020年版)

この範囲外の人は、そうでない人よりも病気のリスクが高いと言われています。

⚠️ 高齢の方はやせすぎにも注意しましょう！

適正体重を維持するためには

- ①毎食「**主食・主菜・副菜**」をそろえて、栄養バランスのとれた食事を
- ②野菜は**1日350g以上**を目標に
- ③**うす味**をこころがけよう

食塩相当量1日あたり 女性 6.5g未満 男性 7.5g未満(参考：日本人の食事摂取基準(2020年版))



いつまでもおいしく食べるために

- ・よく噛んで食べる食生活を実施しましょう。
- ・歯科で定期的に検診を受けましょう。

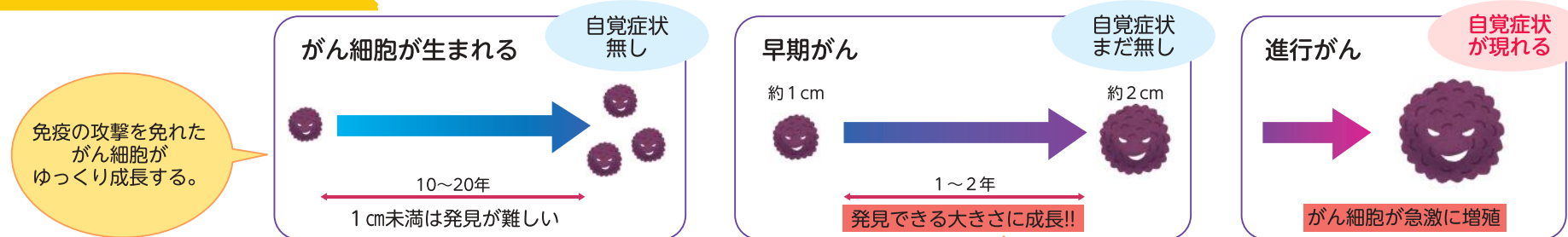
日本は世界有数の長寿大国で、寿命はどんどん延びています。
長い人生、心身ともに健康でいたいと思いませんか？
自分の健康に関心を持ち、健康状態を知りながら、できることから取り組んでいきましょう！



問合せ 区保健福祉課(地域保健活動)
窓口③番 ☎06-6682-9968

その2 がんの予防と早期発見

◎がんができる仕組み



◎部位別がん検診受診率(令和3年度)

	胃がん	大腸がん	肺がん	子宮頸がん	乳がん
大阪市	2.1%	3.9%	3.2%	9.4%	6.5%
住之江区	2.0%	4.4%	2.8%	11.1%	6.6%

約25人に1人

新型コロナウイルス感染症の拡大を理由に各種検診(健診)を控えていませんでしたか？
がん検診だけでなく、特定健康診査・企業健診は必ず受けましょう！

検診で発見!!

治療費用も安く、完治の可能性も高い。

早期に発見し、早期に治療することが大切！！

☑がんも予防ができる？
生活習慣の見直しによる努力次第で、男性の約**43%**、女性の約**37%**が、リスクを低くすることができるとも言われています。

大阪市
がん検診は
こちら



大阪市
特定健康診査は
こちら



C 講座

住之江区ではこのような講座を開催しています！

健康寿命アップ塾(全6回) ～健康づくりひろげる講座～



回	日程	プログラム内容
1	8月30日(水)	開講式/オリエンテーション 医師のお話～老化予防とがんのお話～ フレイル予防～足趾力を測ろう～ がん検診を受けよう
2	9月13日(水)	骨・カルシウムセミナー
3	9月29日(金)	介護予防を考える～認知症とフレイル予防～ お口の健康～一生おいしく、一生楽しく～
4	10月11日(水)	こころの健康と認知症 百歳体操
5	10月31日(火)	みんなで楽しくエクササイズ
6	11月8日(水)	松の会の紹介/閉講式

時間 13:30～15:30 定員 20名程度(先着順)

場所 区保健福祉センター 3階会議室

第3回目は区保健福祉センター分館

第5回目はすみのえ舞民ホール(区役所2階)

対象 6回中4回以上参加できる方 費用 無料

申込み 8月10日(木)までに、電話または窓口にて。

★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 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9968

大人の食育連続講座(全9回) ～あなたも食育ボランティアになりませんか？～



「自分の健康、そして家族の健康、できればお隣さんの健康」のために受講してみませんか。

回	日程	主な内容(予定)
1	8月24日(木)	開講式/健康づくりの取組を知ろう!!/やさしい栄養のお話
2	8月31日(木)	食事バランスガイドを知ろう/食事バランスガイドで献立を立てよう
3	9月6日(水)	生活習慣病予防のための食生活(肥満・脂質異常症・糖尿病)
4	9月14日(木)	生活習慣病予防のための食生活(肥満)～調理実習と試食～
5	9月20日(水)	生活習慣病予防のための食生活(高血圧・骨粗しょう症)
6	9月28日(木)	ライフステージ別の食育/食品の表示
7	10月4日(水)	運動でこころも体も元気に!!
8	10月18日(水)	ライフステージ別の健康管理法/家庭の食品衛生、食中毒予防
9	10月26日(木)	地域における健康づくりボランティア活動/閉講式

時間 13:30～16:00 定員 20名(先着順)

場所 区保健福祉センター分館 2階

対象 区内在住かつ6回以上出席できる方

費用 無料

申込み 8月14日(月)までに、電話または窓口にて。

問合せ 区保健福祉課(健康支援)

窓口③番 ☎06-6682-9882

スローガンは
「私達の健康は私達の手で！」
一緒に活動しませんか？



食生活改善推進員

もっと！！健康に関するイベントや耳よりな情報はこちら→



アスマイル
おおさか健活マイレージ



健活10
オール大阪で府民の健康づくりを推進