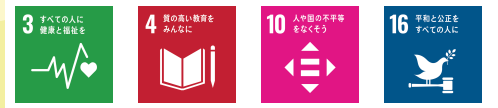


日本は世界有数の長寿大国で、寿命はどんどん延びています。
長い人生、心身ともに健康でいたいと思いませんか？
自分の健康に関心を持ち、健康状態を知りながら、できることから
取り組んでいきましょう！



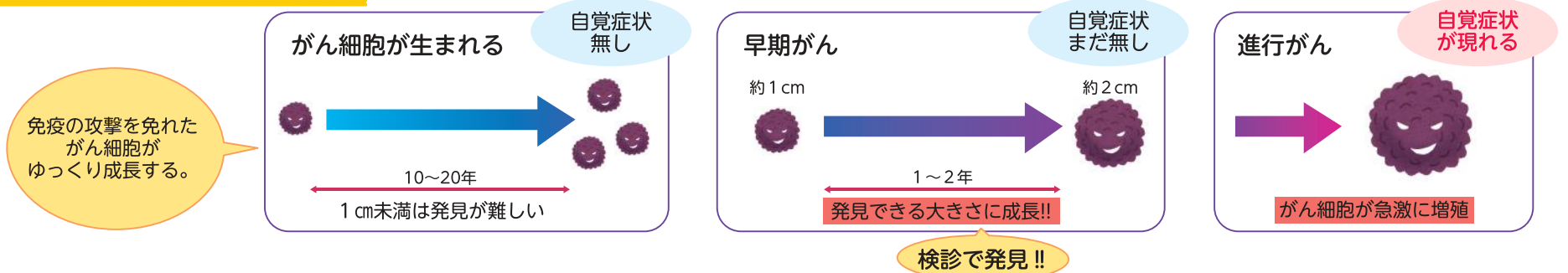
問合せ 区保健福祉課(地域保健活動)
窓口③番 ☎06-6682-9968

その2 がんの予防と早期発見

早期がんで発見できる期間はわずかです！
1～2年に1回、必ずがん検診を受けましょう



◎がんができる仕組み



◎部位別がん検診受診率(令和3年度)

約10人に1人

	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

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。

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！

大阪市
がん検診は
こちら



大阪市
特定健診は
こちら



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
おおさが健活マイレージ



健活10
オール大阪で府民の健康づくりを推進