

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！



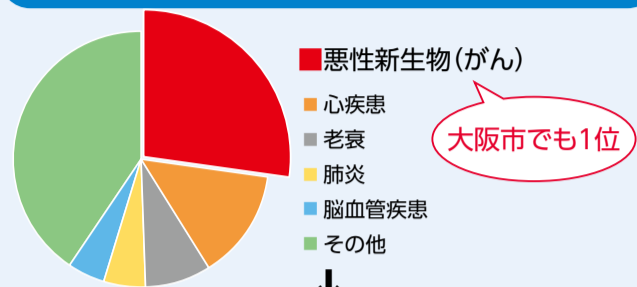
一生のうちにがんと診断される確率

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！

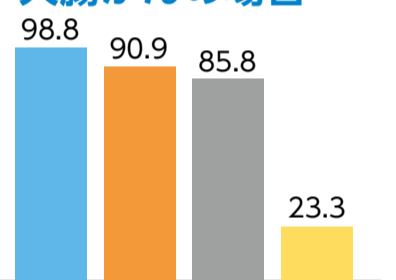
早期発見した場合の5年生存率

- 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...



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の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!

| | 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

