

確実に効果が期待できるような生活習慣改善法

がんを予防しよう！

日本人のためのがん予防法(5+1)

～科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン～

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」

① 禁煙しよう！

たばこを吸う人は吸わない人に比べて、がんになるリスクが**1.5倍**高まります！

- ★ たばこは吸わない
- ★ 他人のたばこの煙を避ける

② 節酒しよう！

純エタノール量換算で**23g未満**(1日あたりの平均)の人に比べ、46g以上の場合で40%程度、69g以上で60%程度、がんになるリスクが高くなります！

純エタノール量換算**23g**ってどのくらい？

日本酒…1合、ビール大瓶(633ml)…1本
焼酎・泡盛…**節度**で1合の2/3
ウイスキー・ブランデー…**ダブル**1杯
ワイン…**グラス2杯**程度

これより少ない量に控えよう！

③ 食生活を見直そう！

偏らずバランスよくとうろ！

- ★ 減塩を心掛けよう！
- ★ 野菜と果物をとうろ！
- ★ 熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから！

④ 身体を動かそう！

活発な身体活動でがんリスクは低下！

- ★ 18歳～64歳：歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分＋息がはずみ、あせをかく程度の運動を1週間に60分行おう！
- ★ 65歳以上：強度を問わず、身体活動を毎日40分程度行おう！

⑤ 適正体重を維持しよう！

BMI値を男性**21.0～26.9**、女性は**21.0～24.9**に保つことでがん死亡のリスクが低くなります！

あなたのBMI値は？

体重 kg ÷ $\left[\frac{\text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m}}{10000} \right]$ = BMI

⑥ 感染症の検査を受けよう！

ウイルスや細菌の「**感染**」もがんの主要な原因です。肝炎ウイルス検査、ピロリ菌検査、子宮頸がん検診を受けて、それぞれの感染の状況に応じた対応をとうろ！

がんを完璧に予防する方法はありませんが、**生活習慣を改善することでがんのリスクを減らすことはできます**。また、**がん検診や特定健診を受診**することで、**早期発見・早期治療**につながります。

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 **【無料】**

対 象 者 大阪市国民健康保険加入の40歳以上の方(年度中40歳になる方を含む)後期高齢者医療制度加入の方

検 査 項 目 問診・身体計測(診察)・血圧測定・尿検査・血液検査等

実 施 機 関 住之江区保健福祉センター分館(日時は**別冊1**面参照)・取扱医療機関(右表参照)

受 診 方 法 受診には、受診券(4月下旬ごろ送付予定)とマイナ保険証または健康保険証または資格確認証が必要です。
※受診券の有効期間は、令和8年3月31日まで

問 合 せ 国民健康保険の方：☎窓口サービス課(保険年金) 窓口☎番 ☎06-6682-9956
後期高齢者医療制度の方：大阪府後期高齢者医療広域連合 ☎06-4790-2031

大阪市健康診査のお知らせ **【無料】**

～40歳以上の生活保護を受給している方等を対象とした健康診査を実施します～

対 象 者 当該年度に40歳以上の市民の方で、申請時・受診時に生活保護又は中国残留邦人支援給付を受給中の方。ただし、社会保険加入者、入院中又は介護施設等に入所中の方、今年度中に同等の健診を受けた、または受ける機会がある方は対象外です。

検 査 項 目 問診・身長・体重・血圧測定・尿検査・血液検査等

申 込 方 法 **令和7年4月1日(火)～令和8年2月13日(金)**までに、区役所3階⑩番窓口で「申込書兼同意書」を記入して添付書類(生活保護適用証明書の原本、もしくは中国残留邦人本人確認証の写し)を提出してください。

受 診 方 法 申込後、約2週間程度で「受診券」「個人票」「医療機関名簿」をお送りしますので医療機関に直接予約してください。

歯周病検診のご案内

～歯の健康のために定期的に歯周病検診を受診しましょう～

対象者(予定) 令和8年3月末時点で20,25,30,35,40,45,50,55,60,65,70歳の方(ただし、勤務先等で同程度の検診を受診できる方・歯周病治療中の方は除く)

実 施 期 間 令和7年4月1日～令和8年3月31日 **料 金** 500円

検 査 項 目 問診・口腔内診査(治療行為は含まれません)

実 施 方 法 お近くの取扱歯科医療機関へ直接電話予約してください。

◎下記の証明があれば無料になります。(受診当日必ずご持参ください)
・市民税非課税証明書《世帯全員分》 ・生活保護適用証明書等

詳しくはこちら

歯周病検診と大阪市乳がん検診デーのホームページは4月1日更新予定です。

医 取扱医療機関一覧(住之江区)

※受診される時は、事前に医療機関へ直接ご予約ください。予約時は「**大阪市のがん検診/特定健診を希望**」とお伝えください。

住之江区以外の取扱医療機関はホームページをご覧ください

がん検診・特定健診を受けると「**アスマイル**」のポイントももらえるよ！

詳しくはこちら

令和6年12月現在

医療機関名	住所	電話番号	取扱内容							
			50歳以上		40歳以上の方		30歳代	20歳以上		
荒谷医院	安立1- 1- 10	06-6673-7100		前	特 大 肺					
蛭間医院	安立4- 1- 12	06-6673-3031			特 大					
なかのクリニック	安立4- 4- 7	06-6678-5550		前	特 大					
くぼりクリニック	住之江1- 4- 27 ハイツ富士1F	06-4701-5001			特 大					
茶佐クリニック	住之江2- 2- 8 茶佐ビル1F	06-4701-7120		前	特 大 肺					
中田内科クリニック	住之江2- 7- 18	06-6675-8595		前	特 大					
住ノ江駅前クリニック	西住之江1- 1- 41 N.KLASS住ノ江1階	06-6678-2525	内	前	特 大 肺					
なかもらレディースクリニック	西住之江1- 1- 31 N.KLASS住ノ江1階	06-6675-1211			大			子		
宇津医院	西住之江1- 11- 3	06-6671-5091		前	特 大					
宮本医院	浜口西1- 9- 31	06-6674-2992			特 大					
須見整形外科	浜口西2- 1- 5	06-6674-1776			特					
友愛会病院	浜口西3- 5- 10	06-6672-3121		前	特 大 肺			子		
住吉内科	浜口西3- 12- 5	06-6673-7552		前	特 大					
みなみクリニック	浜口東2- 8- 11 シェーナパレ1F	06-4701-8500		前	特 大 肺					
浜崎医院	北島3- 6- 27	06-6681-0361	内	前	特 大 肺					
平野内科クリニック	御崎1- 3- 13 ギャレ住之江1階	06-6685-0897		前	特 大					
御崎クリニック	御崎1- 6- 7	06-6682-8899			特 大 肺					
南港クリニック	北加賀屋2- 11- 8 北加賀屋千島ビル101	06-6684-2018			特 大			子		
南港病院	北加賀屋2- 11- 15	06-4702-8004	内	バ	前 特 大 肺 マ	超	子			
大阪市立住之江診療所	東加賀屋1- 2- 22	06-6681-1000						子		
南大阪病院	東加賀屋1- 18- 18	06-6685-0221	内	バ	前 特 大 肺 マ	超				
あさだクリニック	東加賀屋3- 4- 7	06-6684-2212			特 大		超	子		
増本医院	東加賀屋4- 3- 9	06-6685-3533			大					
森田医院	東加賀屋4- 5- 23	06-6682-2397			特 大					
前田医院	中加賀屋2- 8- 14	06-6681-1929		前	特 大					
池川医院	中加賀屋2- 18- 9	06-6681-1213	内	前	特 大 肺					
あきの整形外科	中加賀屋3- 2- 3	06-6683-8808			特					
おおくぼ消化器内臓クリニック	中加賀屋3- 2- 3 プライム加賀屋2A	06-4702-3150			特 大					
森内科クリニック	中加賀屋3- 11- 11	06-6115 - 6635			特 大					
後藤クリニック	中加賀屋4- 3- 26 グランドールメゾン1階	06-6682-0705		前						
糸氏医院	西加賀屋1ー1ー6	06-6681-2772	内	バ	前 特 大 肺 マ	超	子			

取扱内容 内＝胃がん(内視鏡) バ＝胃がん(バリウム) 前＝前立腺がん 特＝特定健診 大＝大腸がん 肺＝肺がん マ＝乳がん(マンモグラフィ) 超＝乳がん(超音波) 子＝子宮頸がん

大阪市乳がん検診デーのご案内

次の大阪市乳がん検診取扱医療機関で、日時指定で乳がん検診(マンモグラフィ)を受診できます。
※実施医療機関は変更になる可能性があります。日時等詳しくは、本市ホームページで確認または、各医療機関までお問合せください。

HPはこちら

医療機関名	電話番号	住所
大阪警察病院	06-6771-6051	天王寺区烏ヶ辻2-6-40
聖バルナバ病院	06-6779-1651	天王寺区細工谷1-3-18
乳腺外科ヨシダクリニック	06-6711-0370	天王寺区堂ヶ芝1-11-23-201
大阪府医師会保健医療センター	06-6768-1450	天王寺区清水谷町19-14
大英診療所	06-6474-0361	西淀川区歌島2-3-2
千船病院	06-6471-9025	西淀川区福町3-2-39
西中島クリニック	06-6301-5706	淀川区西中島3-2-11
森之宮病院	06-6969-0111	城東区森之宮2-1-88
大阪がん循環器病予防センター	06-6969-6712	城東区森之宮1-6-107
わたなべクリニック整形外科・乳腺外科	06-6932-6553	城東区今福西1-9-3 メディカルアベニュー城東2階・3階
本田病院	06-6939-6301	鶴見区鶴見4-1-30
コープおおさか病院	0570-08-1167	鶴見区鶴見3-6-22
あべの松井クリニック	06-6647-2223	阿倍野区阿倍野筋1-5-31 アポロビル5階
さくら乳腺クリニック	06-6632-0200	阿倍野区旭町1-1-24 豊光園ビル1F
南大阪病院	06-6683-9416	住之江区東加賀屋1-18-18
南港病院	06-4702-8004	住之江区北加賀屋2-11-15
おおしろクリニック	06-6608-0046	東住吉区鷹合1-17-30