

がんを予防しよう!

日本人のためのがん予防法(5+1)

～科学的根拠に基づく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

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分おおう!
 ★ 65歳以上:強度を問わず、身体活動を毎日40分程度行おう!

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以上の場合で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…原液で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

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?

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

③ 食生活を見直そう!
 偏らずバランスよくとろう!
 ★ 減塩を心掛けよう!
 ★ 野菜と果物をとろう!
 ★ 熱い飲み物や食べ物少し冷ましてから!

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、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ろう!

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。

がん検診受診状況のアンケートにご協力をお願いします! [詳しくはこちら](#)

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 保健福祉センター 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)とマイナ保険証もしくは資格確認書、特定健診個人票が必要です。
 ※受診券の有効期限は、令和9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⑥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 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 今年度に40歳以上になる市民の方で、申請時・受診時に生活保護また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、入院中また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8年4月1日(水)～令和9年2月15日(月)までに、区役所3階⑨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 申請後、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

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9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・歯科治療中の方は除く)

検査項目 問診・口腔内診査(治療行為は含まれません)

実施期間 令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

料金 無料(予定)

受診方法 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。

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

令和8年1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	30歳代	20歳以上	50歳以上	40歳以上	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1階	06-4701-5001		特大							
茶佐クリニック	住之江2-2-8 茶佐ビル1階	06-4701-7120		前特大							
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							
なかむ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		特大						子	
宮本医院	浜口西1-9-31	06-6674-2992		特大							
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		前大							
みなみクリニック	浜口東2-8-11 シェーナパレ1階	06-4701-8500		前特大肺							
矢木クリニック	浜口東3-11-8 南海住之江ユーリアプラザ1階	06-6675-6198		特							
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							
おおた内科クリニック	御崎2-1-1	06-6686-8225		特							
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			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	前大肺	マ	超	子			
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			特大						
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 プライム加賀屋ビル1階	06-6683-8808			特						
大阪住之江おおくぼ消化器・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			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1-1-6	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 [HPはこちら](#)

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、大阪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。

医療機関名	電話番号	住所
帝国ホテルクリニック	06-6881-4000	北区天満橋1-8-50 帝国ホテル大阪3階
大阪中央病院	06-4795-5500	北区梅田3-3-30
茶屋町プレストクリニック	06-6359-4630	北区茶屋町3-1 三晃ビル4階
大阪プレストクリニック梅田イーマ	06-6454-4108	北区梅田1-12-6 E-ma 408・409号室
まさこ女性クリニック	06-6882-8686	北区天神橋4-11-6 ミクシーワンビル3階
ツヅ病院	06-6922-1236	都島区都島北通1-22-6
大阪病院	06-6441-5451	福島区福島4-2-78
大阪プレストクリニック	06-6465-4108	福島区大開1-13-8
朝日橋胃腸科内科診療所	06-6462-8710	此花区西九条4-2-26
有本乳腺外科クリニック本町	06-6222-0180	中央区瓦町3-2-15 瓦町ウサミビル3階
原田病院	06-6211-1006	中央区島之内2-17-15
しみずクリニック	06-6211-4320	中央区千日前1丁目虹のまち5-3 なんばウォーク3番街南通り
リボン・ロゼ田中完児乳腺クリニック	06-6777-3663	中央区今橋3-2-17 緒方ビル6階
多根総合病院	06-6585-2729	西区九条南1-12-21
大正病院	06-6552-0621	大正区三軒家東5-5-16

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1階
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
上野クリニック	06-6609-1650	住吉区長居東4-21-26
おおしろクリニック	06-6608-0046	東住吉区鷹合1-17-30