

～ママと子どもの～ 日頃と災害時の健康づくり



元気に毎日過ごすためには、
日頃から健康状態を知っておくことが大切です！

特に災害時には、思わぬ体調変化がおこることも…
ご紹介する点を健康づくりの参考にして下さい

【災害時の健康づくり】
中面 参照



【日頃の健康づくり】
この表面・裏面 参照



がん検診

～早期発見・早期治療～が、基本です！

女性特有のがんには、乳がんと子宮頸がんがあり、それらがん検診が受けられます。

まずは自分でチェック！ 乳がん検診

- 女性のがん **1位** (女性がかかる割合トップ)
- 30歳代～40歳代でかかる人が多い
- 自己検診ができる**唯一のがん**
- 自己検診による発見率、約 **55%**!!



早期発見のために、
自己検診を始めましょう！
併せて検診も受診しましょう。

※大阪市では、他にも**胃がん**・**大腸がん**・**肺がん**検診も実施しています。

各検診の対象者・費用等の詳しい内容については、

「各種検診等のご案内」というリーフレットをご覧ください。

がん検診について（問い合わせ先）：住吉区役所 保健福祉課健康推進（1階19番）

電話（06）6694-9982



高齢者だけじゃない！

子育てママこそ要注意!!

骨粗しょう症

どんな病気？

骨密度が低くスカスカになり、
少しのことですぐに折れやすくなる病気です

『30代女性の骨粗しょう症検診で、経過観察・要精密検査が、実際に**3割**を占める』

→ 若い方でも**生活習慣や出産**等で骨量減少の可能性

～基本情報～

- 骨密度（女性）は18歳くらいがピーク
50歳（閉経）前後から低下
- 女性ホルモンは、骨からカルシウムが溶け出すのを抑制



あなたは、大丈夫?? チェックしましょう

- 過度なダイエット …食生活の乱れからカルシウム不足に
- スナック菓子の食べすぎ
- 砂糖の摂りすぎ
- 不規則な生活
- 生理不順
- 運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒

毎日の食事にカルシウム200mg（牛乳カップ約1杯分）増やしましょう
小魚や大豆にも、含まれています



少し遠い所へ買い物に行く、車ではなく電車を使うなど、歩くだけでも効果あり



骨粗しょう症検診は、**18歳以上対象・無料**で検査をすることが可能です。（要予約）
かかとの骨の超音波検査で、骨量を調べます。※詳しい内容は、「各種検診等のご案内」をご覧ください。



～子育て中のママさん、

妊婦健診は異常ありませんでしたか！？～

妊婦健診の時、

- ◇ 高血圧だった人→産後数十年にわたり、生活習慣病（高血圧・脳血管疾患・心疾患・糖尿病など）が見つかる頻度が高い
- ◇ 妊娠糖尿病だった人→将来、糖尿病になる確率が7.4倍！

定期的な健診を受けましょう！

配偶者健診や、40歳以上の方は**特定健診**を利用して受診しましょう



問合せ先：住吉区役所 保健福祉課健康相談（1階19番）

電話（06）6694-9968