

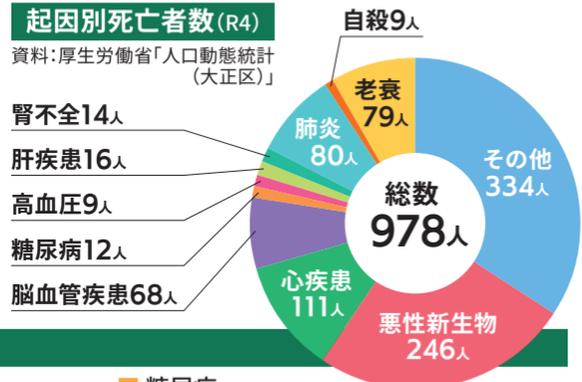
～ご自身のために、ご家族のために～

生活習慣を改善し、健康長寿をめざしましょう!



最近、「健康寿命」という言葉をよく耳にしませんか?

日本人の平均寿命は年々伸びており、現在、男女ともに世界1位となっています。健康寿命とは、「日常生活に制限のない期間の平均」のことで、健康寿命が平均寿命より短いと不健康な状態が長いことになります。日本の死亡原因の第1位は「がん」で、2人に1人がり患し、り患した3人に1人は亡くなっています。誰もが「がん」になる可能性があります。早期発見できれば、9割の方が治癒します。また、糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病は、自覚症状のないまま悪化することがあります。早期に自身の体の状態を知り、生活習慣を改善することが、健康な毎日に繋がります。定期的ながん検診・特定健康診査を受けて、健康長寿をめざしましょう。



平均寿命と健康寿命の比較(R2)

	平均寿命	健康寿命
男性 大正区	79.09	77.33
男性 大阪市	79.78	77.80
女性 大正区	86.66	82.80
女性 大阪市	87.55	83.37

疾患別年齢有病者割合(R4)

性別	区/市	高血圧症			脂質異常症			糖尿病		
		集計対象者数(人)	実数(人)	割合(%)	集計対象者数(人)	実数(人)	割合(%)	集計対象者数(人)	実数(人)	割合(%)
男性	大正区	969	593	61.2	969	435	44.9	969	210	21.7
	大阪市	35,790	19,642	54.9	35,781	16,130	45.1	35,792	6,336	17.7
女性	大正区	1,204	573	47.6	1,205	676	56.1	1,205	134	11.1
	大阪市	47,723	19,348	40.5	47,724	25,817	54.1	47,729	4,053	8.5

資料:厚生労働省「人口動態統計」

割合:年齢調整有病者割合
 集計対象者数:評価対象者から当該検査項目の判定不能者を差し引いた者
 出典:大阪市国民健康保険特定健診データ

大正区役所では、区民の方の健康寿命延伸のために、令和6年度は以下の取組を行います

【健康長寿リーフレット】

生活習慣を改善し、健康を保つために役立つ情報を掲載予定。大阪市の制度を利用してお得に受けられる検診についてもご紹介します。

【健康シンポジウム】

健康に関する講演会やパネルディスカッションを行います。

【たばこ健康セミナー】

たばこを吸う人も吸わない人も、喫煙について考えてみませんか?禁煙外来で診療する医師や、健康経営優良法人を取得した企業の方の講話等を通じて、禁煙による健康増進、受動喫煙の防止について、一緒に考えましょう。

健康わくわく塾

- 6月27日(木) 開講式/身近に潜む生活習慣病・健診の必要性
- 7月11日(木) やる気スイッチオン!いきいき百歳体操(運動実習) いきいき百歳体操サポーターとは?
- 7月25日(木) お口の健康～健口力・免疫力アップ～ いきいき百歳体操(運動実習)/交流会
- 7月31日(水) 認知症への対応/しゃきしゃき百歳体操
- 8月28日(水) 身体が喜ぶ食生活～やさしい栄養の話～ いきいき百歳体操(運動実習)
- 9月5日(木) 献立の考え方～食事バランスガイド～
- 9月12日(木) 肥満・脂質異常症・糖尿病予防
- 10月3日(木) 肥満予防の料理を作ってみよう(調理実習)
- 10月10日(木) 高血圧症・骨粗しょう症予防
- 10月31日(木) 知っていますか?栄養表示の見方 様々な世代の食育
- 11月7日(木) 日常に運動をとり入れよう(運動実習)
- 11月14日(木) みんなの元気の秘訣を知ろう 身近な食品衛生 いきいき百歳体操(運動実習)
- 11月28日(木) 仲間と一緒に健康づくり まとめ・閉講式

時間 13:30～16:00
 場所 藤井組 大正区民ホール(区役所4階)
 対象 健康づくり及び介護予防に関心のある大正区民
 定員 30名(先着順)
 募集開始 6月1日(土) 9:00～
 (電話、申込書持参は6月3日(月) 9:00～)
 申込方法 電話、申込書持参、FAX
 申込先 3階32番 保健活動
 ☎06-4394-9968
 FAX06-6554-7153

※応募多数の場合は、未受講の方を優先させていただきます。

問合せ | 保健活動 3階32番 ☎ 06-4394-9968

津波・高潮から地域を守る!

水害の危険性が高まる時期となりました。 気象警報時の通行止めにご注意ください!

台風や津波などによる高潮警報(注意報)、津波警報(注意報)の発表時には、水害に備えて防潮鉄扉の閉鎖が行われることがあります。それにより尻無川沿いの公道の一部が通行止めになりますので、迂回をお願いします。



大型トラック通行不可

三軒家西2丁目のJR環状線ガード下は、桁下制限高が2.7mです。迂回のための大型トラックの通行はできません。ご注意ください。

一時通行止めとなる公道

尻無川左岸19号鉄扉(大正区三軒家西1丁目7番)付近から、尻無川左岸1号鉄扉(大正区泉尾7丁目)付近までの約2kmです。迂回ルートは図の緑の区間となります。

「水防団員」を募集しています!!

普段はそれぞれの地域で生活している自営業や会社員といった民間の人たちが、非常時には水防団員として出動します。水防団の活動は、水害から自分たちのまちを守るため、住民の生命と財産を守るための活動です。大正区では第1分団から第6分団までの約370名の団員が水防活動に従事しています。

活動内容

災害時の水防活動、災害時に備えた水防訓練など

入団資格

区内に在住または在勤の18歳以上の方



※詳細については、淀川左岸水防事務組合ホームページからご確認ください。
 淀川左岸水防事務組合 防潮本部(港区役所5階) ☎06-6572-2300

問合せ | 防災防犯 4階41番 ☎ 06-4394-9958