

やろうぜ!

健活10

いこうぜ!

けんしん


大阪府健康づくり推進大使

おおさか健活大使
糸井嘉男さん

 健活10
Osaka wellness action

あなたを救う健康10カ条

9 けんしん(健診・検診)を
受けましょう

特定健診・がん検診は、
自分と家族を守る、最善の選択です。



特定健診

●40歳以上75歳未満の医療保険加入者対象

糖尿病や高血圧などの
生活習慣病を予防する

生活習慣改善



がん検診

●40歳以上(子宮頸がんは20歳以上)

各種がん検診でがんを
早期発見して治る確率を上げる

早期治療

40歳からの特定健診・がん検診は、おトクに受けられます!

※費用や助成内容は、お住まいの自治体やご加入の健康保険により異なります。

お住まいの市町村・職場でのけんしん、
人間ドックなどで受けることができます。詳しくは

健活10 けんしん

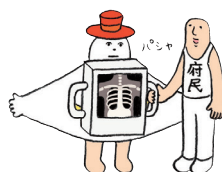
検索





- 健康に関心を
持ちましょう
- 朝ごはん&野菜を
しっかり食べましょう
- 日頃から体を動かし
運動しましょう
- ぐっすり眠り
疲れをとりましょう
- ストレスとうまく
付き合いましょう
- お酒の飲み過ぎに
注意しましょう
- たばこから自分と
周囲の人を守りましょう
- 歯と口の健康を
大切にしましょう
- けんしん(健診・検診)を
受けましょう
- 病気が見つかったら
きちんと治療しましょう

9 けんしん(健診・検診)を 受けましょう



学校や職場、市町村等での

「けんしん(健診・検診)」を定期的に受診することで、
自らの健康状態を正しく把握して健康管理に努めるとともに、
疾患の発症予防・早期発見につなげましょう。

特定健診とは?

40歳～74歳を対象とした「特定健診」は、メタボリック
シンドロームに着目し、命に関わる脳卒中や心臓病などを
引き起こすリスクを早期に発見し、生活習慣病の予防・
改善につなげる大切な健診です。

健診の結果、リスクが認められた方には、保健師や管理
栄養士などの専門スタッフによる「特定保健指導」の
サポートが用意されています。

ご自身の健康を守り、健やかな未来を暮らすために、
年に一度は必ず特定健診を受診しましょう。

がん検診とは?

日本における死因の第1位は「がん」。日本人では2人に
1人ががんになるといわれているほど、身近な病気です。
がんは、初期の段階では自覚症状がほとんどありません。
定期的に検診を受けることで、がんを進行していない
状態で見つけることができ、治療につながります。

国が推奨するがん検診の対象年齢

- 胃がん※(50歳以上)・子宮頸がん(20歳以上)
- 肺がん/乳がん/大腸がん(40歳以上)

※当分の間胃部エックス線検査については40歳以上に対して実施可

定期的に「健診」と「検診」の両方をしっかり受けて、自らの健康管理に努めましょう!



アスマイルは大阪府民のための
無料の健康アプリです

大阪府が提供する、18歳以上の府民を対象とした健康
サポートアプリです。健康活動を記録することで、
健康管理だけでなくポイントが貯まり、電子マネー
などが当たるうれしい機能付き。協力企業からのオトク
なクーポンや健康関連の記事の定期配信も。この機会
にぜひご登録ください。

まずはアプリをインストール
App Store・Playストアで
「アスマイル」と検索しダウンロード



●「Apple」および「Appleロゴ」は米国その他の国で登録されたApple Inc.の商標です。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。
●「Google Play」および「Google Playロゴ」はGoogle Inc.の商標です。



健活10ポータルサイト

「健活10」のほか、食育やがん検診、イベント情報など、大阪府や市町村の健康に関する
情報を掲載しています。健康づくりについて知りたい時はこちらをご覧ください!

健活10

検索

