

みんなで広げよう、健康づくりの輪

健康の維持には、栄養バランスのとれた食事や適度な運動など、日々の生活習慣の積み重ねが大切です。市では、そんな暮らしに溶け込む健康づくりをサポートします。今回は健(検)診や、市内の企業の健康づくりへの取り組みなどを紹介。あなたも今日から健康にやさしい生活を始めませんか。
健康まちづくり室(出口町46384・2614) 6339・2058)

健診

健康づくり

不要不急ではありません

コロナ禍でも受けよう

健(検)診・予防接種

受診を迷っている間も、病などは進行しています。早期発見のためにも受けましょう。健(検)診会場、医療機関は感染予防対策として、スタッフのマスク着用、手洗いの徹底、消毒、密回避を実施しています。
健(検)診については36ページにも掲載しています。



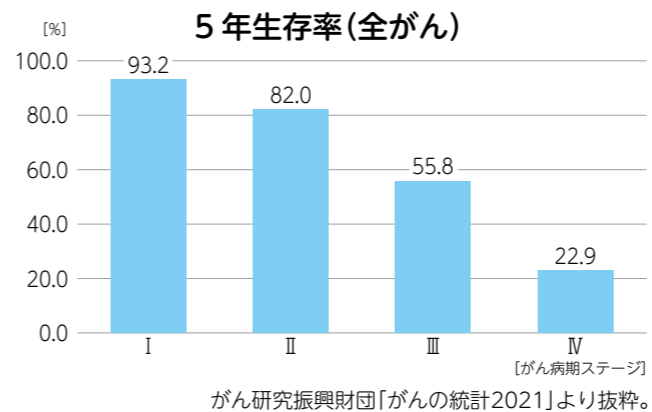
各種健(検)診



予防接種

がん検診

いまや2人に1人ががんにかかるといわれています。早期発見することで、5年生存率は約9割になります。



予防接種

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。特に、生後2か月から予防接種を受け始めることは、感染症から赤ちゃんを守るためにとても大切です。遅らせずに予定どおり受けましょう。



歯科健康診査

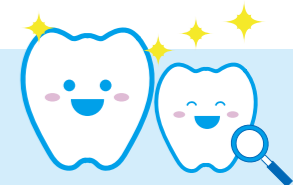
気になる症状があればすぐ受診を。我慢を続けていると、歯を失う可能性も…。

- ・血が出る
- ・歯ぐきが腫れる
- ・歯がグラグラする
- ・歯がしみる
- ・口が臭い
- ・歯が痛い
- ・歯が抜けた

放置すると、むし歯や歯周病の細菌が血管に入り、全身にも影響が…。

- ・糖尿病
- ・心疾患
- ・早産
- ・低出生体重児
- ・関節リウマチ
- ・脳梗塞 など
- ・誤嚥性肺炎
- ・高齢者や障がいのある人は、誤嚥によって肺炎を起こす危険性があります。

年に一度は歯科健康診査で健康チェックを。かかりつけ歯科医院を持ちましょう。



子供編集部が迫る

企業 × 健康づくり

おしえて 禁煙への取り組み

市では「スモークフリーシティ(たばこの煙のないまち)・すいた」をめざしています。豊津町に本社があるダスキンが、社員の健康のため、たばこ対策に取り組んでいるという情報を聞き、豊津第二小学校5年生の5人が取材しました。

加茂 中村 松山 井上 川上

記者 記者 記者 記者 記者

ダスキン営業本部・牧野さん(左)、人事部・堀さん(右)に聞きました。



禁煙に成功した牧野さんに質問です

Q どうやって禁煙に成功したのですか?

A 「オンライン禁煙プログラム」に参加したからです。上司もこれで禁煙に成功し、無理なくやめられたという話を聞いていました。定期的に医師の診察を受け、最後まで頑張ることができました。またプログラム利用料は、全額会社が負担してくれたので、とても助かりました。



まずはダスキンのことを知りたい!

Q 社員の健康づくりについて、どう考えていますか?

A ダスキンでは創業時から社員の幸福のためには、健康で心豊かな生活が大切と考えています。また、社員の健康が会社の成長にもつながると考えているので、健康づくりには力を入れています。

Q たばこの対策として、どんな取り組みを行っていますか?

A 大きく2つの取り組みをしています。1つ目が「会社敷地内の禁煙」です。社員だけではなく、訪問される取引先やお客さまにもお願いしています。2つ目が「オンライン禁煙プログラム」です。医師と面談をして、禁煙治療薬を処方してもらいます。参加者の8割は禁煙に成功しています。取り組みのおかげで、徐々に社内の喫煙者は減っています。



最後にダスキンの社員のみなさんへ、「禁煙頑張ってメッセージ」を渡しました



Q たばこをやめて良かったことはありませんか?

A 家族が喜んでくれたことが良かったです。においや煙で周りの人に迷惑をかけてしまっていたし、服においがついたり、いくら磨いても歯が黄色かったりしたころにはもう戻りたくないです。

Q 最後に、僕ら子供たちにひと言お願いします。

A 学生時代に一緒にたばこを吸っていた友達とは、禁煙後の今でも仲良くしています。たばこがなくても周りや仲良くなれるし、何より体に悪いです。禁煙をするという無駄な苦労はしてほしくないのです。大人になっても吸わないでほしいです。

市の取り組み

「スモークフリーシティ(たばこの煙のないまち)・すいた」については、市ホームページで確認できます。



「スモークフリーシティ・すいた」のページ

取材を終えて

- ・僕たちが大人になるときは、たばこを吸う人をゼロにしたいと思った。
- ・昔は会社でたばこを吸っていたのが今では吸えなくなって、会社自体も変わったんだと感じた。
- ・ダスキンの取り組みを知れたので取材できてよかった。



3月19日(土)健都ヘルスサポーター始動 LINEの友だち追加で情報をGET



健康寿命の延伸をリードするまちをめざす、北大阪健康医療都市(健都)。この健都から3月、市民の健康づくりをサポートするとともに、企業や研究機関の地域実証事業のサポートによりヘルスケア分野の新製品・サービスを世の中に送り出す、健都ヘルスサポーターが誕生します。

健都ヘルスサポーターのLINE公式アカウントを友だち追加して、健康づくりを始めませんか。友だち追加や最新情報は健都ポータルサイトで確認してください。

健都ヘルスサポーターってなに？



- ①新しいヘルスケア製品・サービスを試して、健康チェックや健康づくりができる
新しい製品をいち早くお試し
- ②企業の新製品開発にあなたの意見を提案できる
悩みを解決してくれる商品が誕生するかも
- ③漫画で楽しく健康情報を知ることができる
LINEアンケートで聞いた、みんなの知りたい情報を提供
- ④新製品のお試いやアンケートに答えてポイントを貯めたら、すてきなプレゼントがもらえるかも
楽しみながらポイントを貯めて、気付けば健康に



健都ポータルサイト



3月19日(土)午前10時～午後3時 健都フェスタ開催

場所 JR岸辺駅北側ロータリー

市民向けに体感型の健康イベントを開催します。この機会に健都へ出かけませんか。

ブース紹介

地域実証実験 体感ブース
健都ヘルスサポーターに登録し、においのついたカードを嗅いで、脳の健康をチェック。会員登録した人には抽選でプレゼントも。

健康チェック 体感ブース
健都に立地した企業などの協力のもと、さまざまな健康チェックが無料で気軽にできます。

- ・VRで認知機能チェック
- ・体成分測定・体力チェック
- ・ストレス度チェック
- ・骨密度測定
- ・血管年齢測定 など



食育啓発ブース
子供と一緒に野菜博士になろう
野菜ソムリエが子供の「食べたい」を引き出す親子向けのブースです。野菜摂取量チェックもできます。子供が喜ぶおいしいレシピも紹介。

※雨天など天候や新型コロナウイルス感染症の影響でイベントが中止になる場合があります。イベント開催の有無は、健都ポータルサイトで確認してください。



「健康づくり応援団の店」に登録しませんか

このステッカーが目印



食生活から健康づくりをサポートするために、市では、外食に関連する団体・企業・行政などで構成する「大阪ヘルシー外食推進協議会」に参画し、食環境の整備を進めています。なかでも、「健康づくり応援団の店」は市民の健康づくりに役立つ店舗を増やす取り組みで、市内で200以上の店舗が登録しています。

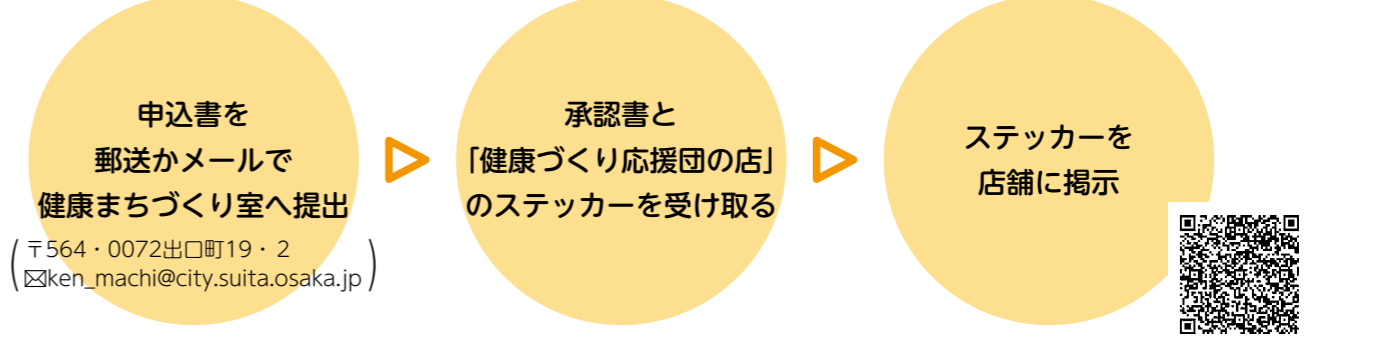
対象店舗

飲食店(食堂、レストラン、喫茶店など)、持ち帰りの弁当・惣菜店、仕出し店、コンビニエンスストア、スーパーマーケット

登録に必要な要件

- (1)~(4)のいずれかを実施。
- (1)メニューの栄養成分表示
 - (2)ヘルシーメニューの提供(野菜たっぷりや塩分控えめメニューなど)
 - (3)主食・主菜・副菜のそろったバランスメニューの提供
 - (4)ヘルシーオーダーの実施(ごはんの量が調整できる、減塩しょうゆが選択できるなど)

登録までの流れ



詳しくは、市ホームページで確認できます。「健康づくり応援団の店」についてのページ

ヘルシーテイクアウト2021コンテスト 応募メニューを味わえます



「鶏むね肉の黒酢あん弁当」
ヘルシーフィールド キッチンKENTO
(岸部新町5・45 ビエラ岸辺健都2階)

市も参画する「大阪ヘルシー外食推進協議会」では、コロナ禍で家での食事が増えていることから、テイクアウトやデリバリーができる飲食店などのメニューを募集しました。市内の店舗からは「ヘルシーフィールド キッチンKENTO」が応募しました。野菜と柔らかな鶏肉に甘酸っぱい黒酢のハーモニーがくせになる店自慢のメニューです。テイクアウトにて販売中。ぜひ食べてみてください。

ヘルシーポイント

- ・野菜140グラム(1/3日以上)がとれる
- ・鶏肉は脂身の少ない胸肉を使用
- ・油で揚げずに焼くことでカロリーダウン