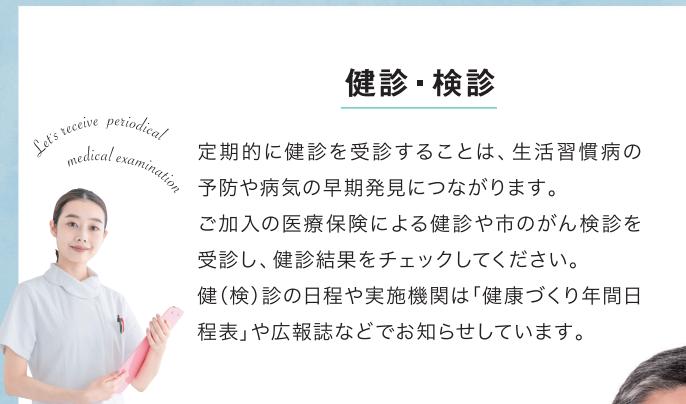


壮年のころ

Around the age

定期的な「からだ」のメンテナンスで、
充実した毎日。



健診・検診

定期的に健診を受診することは、生活習慣病の予防や病気の早期発見につながります。ご加入の医療保険による健診や市のがん検診を受診し、健診結果をチェックしてください。健(検)診の日程や実施機関は「健康づくり年間日程表」や広報誌などでお知らせしています。



Check F

何かへん…おかしい
もしかして…脳卒中
1つでも症状がある
脳卒中の可能性

Face(顔の麻痺)

顔の片側が下がる

Arm(腕の麻痺)

片腕に力が入らない

Speech(ことばの障害)

言葉が出ない、呂律が回ら

Time(発症時間)

発症時刻を確認してすぐ

歯・口腔の健康

口の健康を保つことは「からだ」の健康を維持することにつながります。健康な歯を守るために、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診と口腔のメンテナンスを受けましょう。40歳以上の方は市内歯科医院で成人歯科健診を受診できます。

(1年に1回 費用:500円)

健康づくり 禁煙・受動喫煙防止

- HEALTH PROMOTION -

喫煙はがんをはじめ、循環器疾患・呼吸器疾患・歯周病など、多くの病気と関係しているため、健(検)診等の機会を通じて、禁煙啓発や禁煙サポートをしています。また、平成29年度に制定した健康づくり推進条例の中の取り組みの一つとして、受動喫煙禁止地区を設定しています。喫煙マナーを守り、誰もが気持ちよく暮らせる健康な街の実現を目指しています。

受動喫煙禁止地区

- ・JR千里丘駅前～阪急摂津市駅前
- ・阪急正雀駅前



健康づくり フレイル予防

- HEALTH PROMOTION -

フレイルの予防は高齢者になってからと思われがちですが、40～50歳代であっても約2割がフレイルに該当するということがわかってきました。

働く世代から、フレイルの改善や予防のために、健都に移転予定の国立健康・栄養研究所や大阪府と連携して、講演会や生活アドバイスを実施しています。

フレイルとは

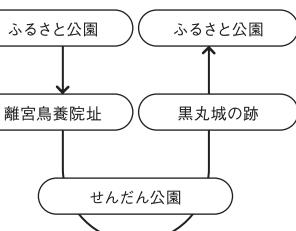
健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態



うきうき街道

離宮の里・鳥飼東コース

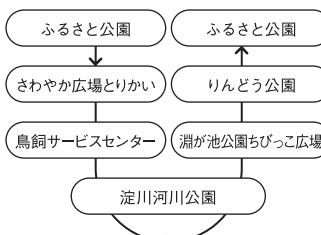
6.0km



うきうき淀川街道

鳥飼上・中・下コース

6.5km



新幹線公園コース

6.5km

