

めざせ★
健康マスター

未来の自分を守る！ 健康のこと、今から知つとこ♪

健康寿命って知ってる？

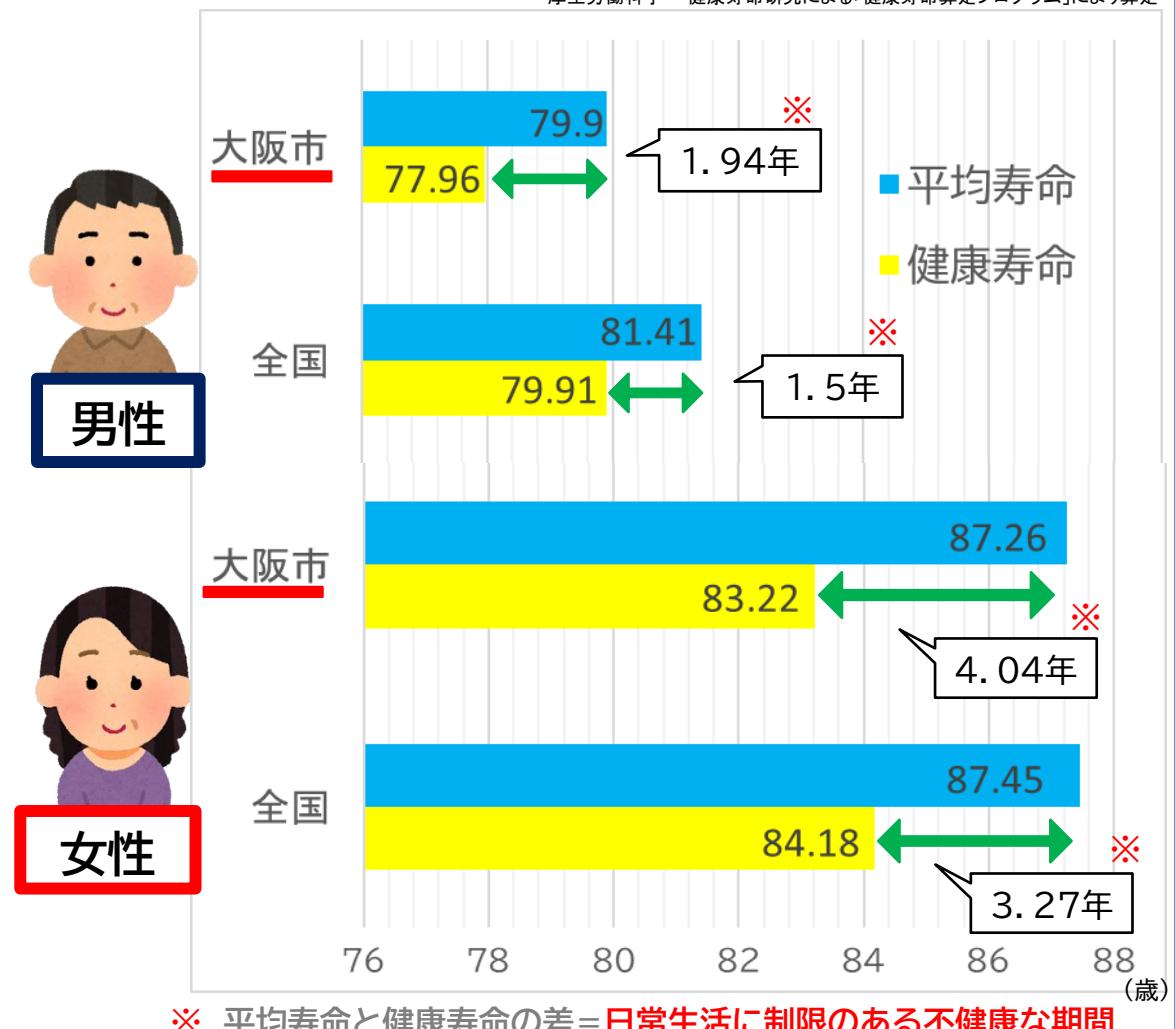
「健康寿命」とは、介護などを必要とせず、自立した生活を送ることができる期間のことです。

元気に長生きするためには、健康寿命をのばし、平均寿命と健康寿命の差（日常生活に制限のある不健康な期間）を短くすることが大切です。

 大阪市民の平均寿命・健康寿命は、全国と比べて、男性も女性も短く、日常生活に制限のある不健康な期間が長いね。

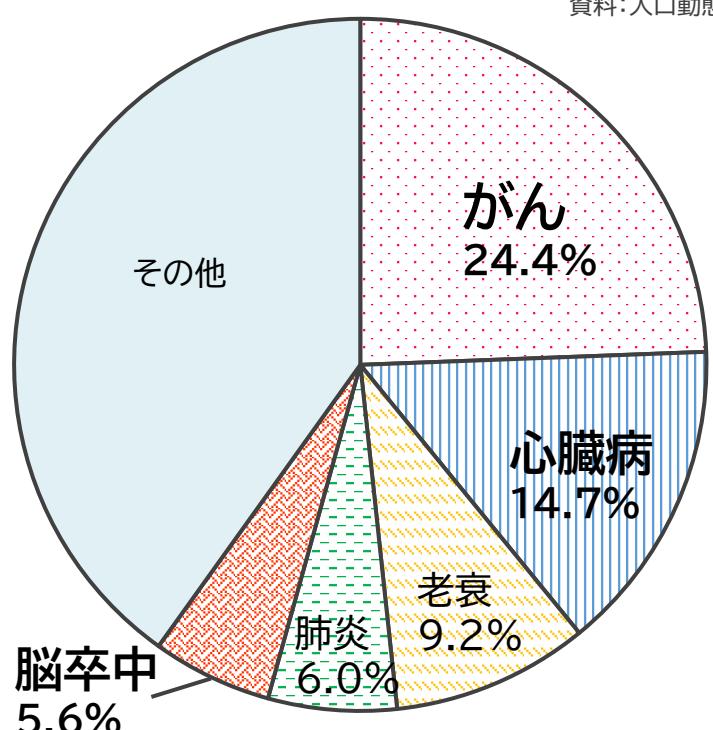
【平均寿命と健康寿命(R1)】

厚生労働科学 健康寿命研究による「健康寿命算定プログラム」により算定



大阪市民の死亡原因って？

【大阪市の死亡原因(R5)】



元気に長生きするためには、健康によい生活習慣を子どもの頃から身につけることが大切です。

元気に長生き



健康によい生活習慣を身につけよう

- 体を動かそう
- 小学生は9時間以上、中学生は8時間以上寝よう
- 野菜や果物を食べよう
- やせすぎない、太りすぎない

など



 大阪市民は、生活習慣病である がん・心臓病・脳卒中で亡くなる人が多いんだね。

死因第1位の がんのこと
詳しく学ぼう！

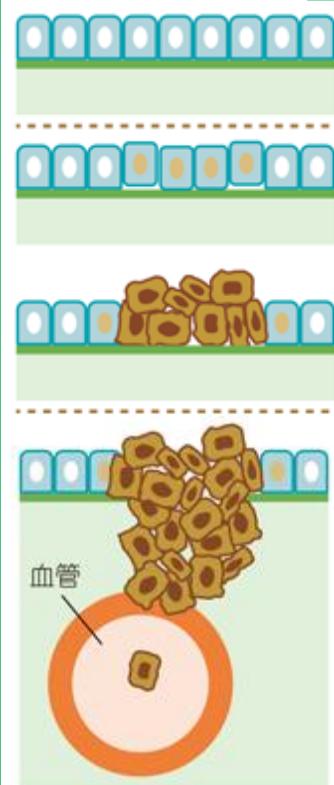
[裏面へ](#)

日本人の死亡原因の第1位は「がん」

2人に1人は
「がん」になる！

「がん」にならない方法はあるの？

がんの起り方



出典：国立がん研究センター「がん情報サービス」

- ①正常な細胞
- ②遺伝子にきずがついた異常な細胞がきて増える(がん化)
遺伝子にきずがつく主な原因は「たばこ」
- ③異常な細胞がかたまりになる
- ④血管に入り込み、全身に広がる

- がん細胞は、健康な人の体のなかでも毎日生まれる
(1日に約5,000個のがん細胞が発生！)
- 免疫細胞の働きで、多くのがん細胞は死滅する
- がんは、遺伝子がきずつくことで発生するので、人にはうつらない
- 完全には防げないが、なりにくく(予防)することはできる
→健康によい生活習慣を身につける！



「がん」になると治らないの？

がんは、早くに発見することが大切！

早くに発見できれば治療法もたくさんあり、10人中9人は治ると言われています。

がんになっても元気に過ごしている人がたくさんいます。

「がん」を早くに見つける方法は？

★早期のがんはほとんど症状がありません。自分で気づくことは難しいので、

がん検診(がんがないか検査で調べること)で見つける方法があります。

女性は20歳、男性は40歳になったら「定期的にがん検診を受けましょう！

大阪市では市民のための「がん検診」を実施しています。



子宮頸がんのほとんどは、ウイルスの感染が原因です。
小学校6年生～高校1年生相当の女子は、ウイルスの感染を防ぐための子宮頸がん予防(HPV)ワクチンを無料で接種できます。



今日から
できること

健康によい生活習慣を身につけよう
大人になつたら定期的にがん検診を受けよう

