

めざせ★
健康マスター

未来の自分を守る！ 健康のこと、今から知っとこ♪

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。

【平均寿命と健康寿命(R1)】

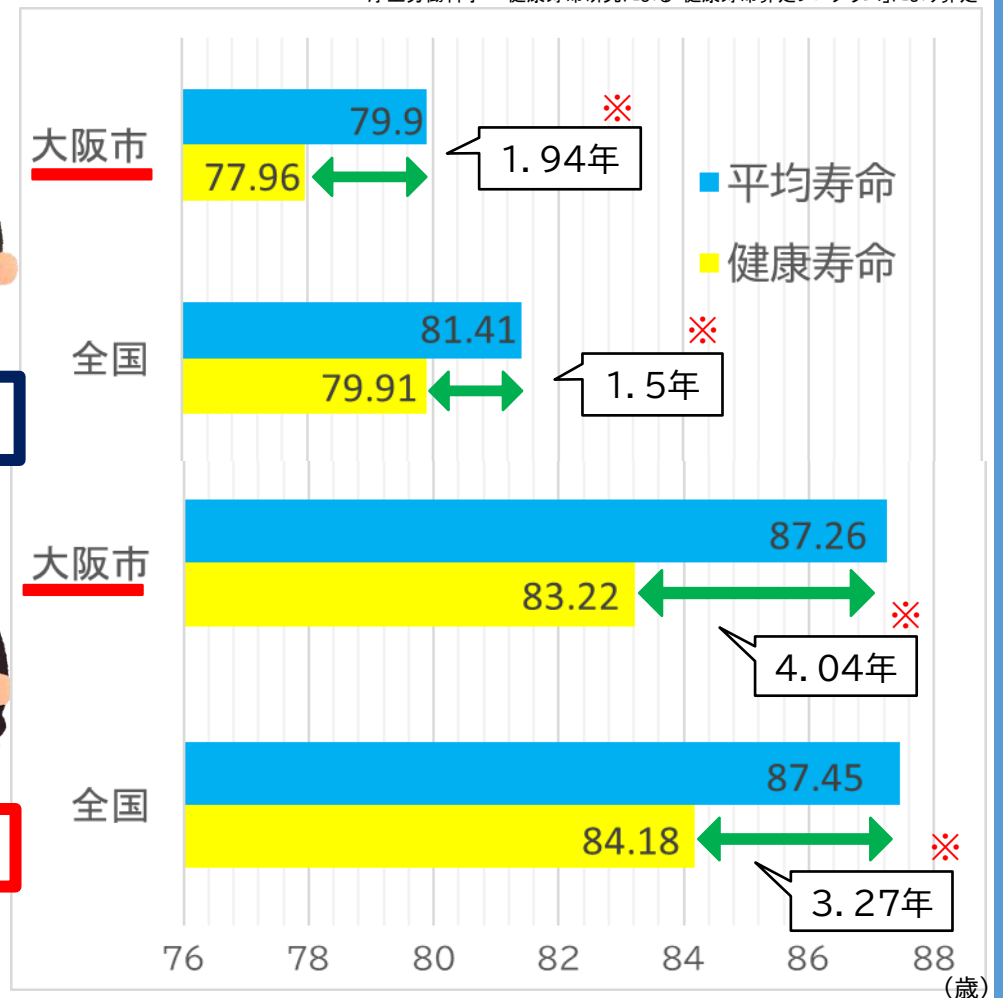
厚生労働科学 健康寿命研究による「健康寿命算定プログラム」により算定



男性



女性



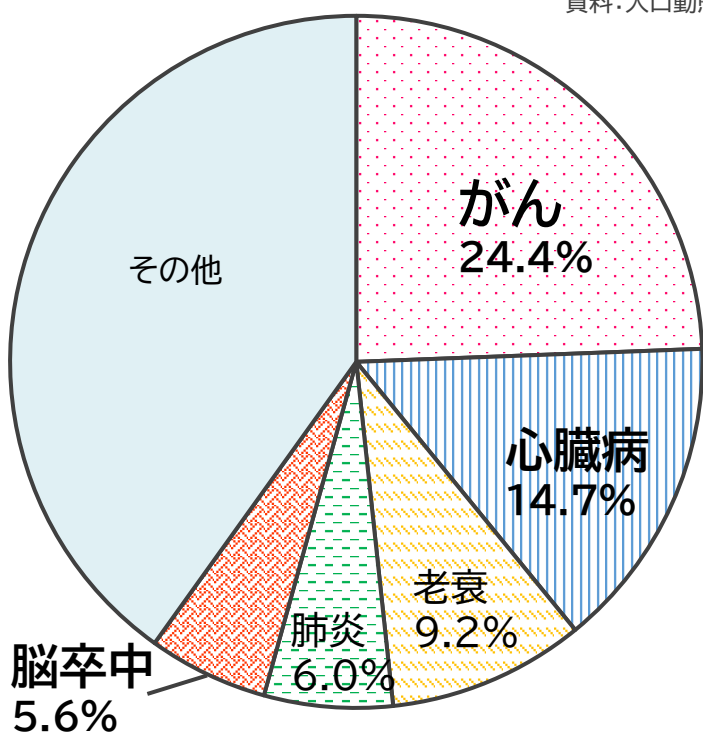
※ 平均寿命と健康寿命の差 = 日常生活に制限のある不健康な期間

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。

大阪市民の死亡原因って？

【大阪市の死亡原因(R5)】

資料:人口動態統計



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？

がんの起こり方



- 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。



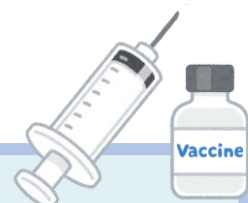
「がん」を早くに見つける方法は？

★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
大人になったら定期的にがん検診を受けよう

