



市報

あまがさき

10

令和6(2024)
No.1703

今日から始める 健康づくり

「地域いきいき健康プランあまがさき」から学ぼう！

特集
P2-5



PICK UP!

P6

小学6年生・中学3年生を対象に実施
令和6(2024)年度全国学力・学習状況調査結果

P25

今年のテーマは「尼崎らしさ」
尼崎市民まつり

電子版(抜粋版)も配信中!



QR Translator



15言語での表示・音声読み上げ
Multilingual(15 languages)

「地域いきいき健康プランあまがさき」から学ぼう！

今日から始める健康づくり

健康寿命を延ばし生涯にわたって生き生きと暮らしていくために、生活習慣の改善やけんしん(健診・検診)の受診に努めましょう

図健康増進課 ☎4869-3033 図4869-3049、健康支援推進担当 ☎6435-8967 図6435-8968

高齢期 おおむね65歳以上



いきいき百歳体操 ID1004058

福祉会館などで、心身機能の維持改善や住民同士のつながりを強めることなどを目的に、市民団体が実施しています。団体を立ち上げるサポートもしています。図包括支援担当 ☎6489-6356 図6489-6528

おいしく食べよう健口教室 ID1009306

オーラルフレイル(口腔機能の衰え)による低栄養などを予防するために実施しています。グループからの依頼を受けて実施する出前講座もあります。

※加齢により、心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態

フレイル※にならない！

特定健診・特定保健指導・生活習慣病予防健診 ID1010102 各種がん検診 ID1009487

生活習慣病やがんの発見・予防を目的に、けんしん・保健指導を実施しています。

こころのケア ID1001902

心の健康には、十分な睡眠を確保したり飲酒を適量にとどめたりすることが大切です。心の不調を感じた時に相談できる窓口では、自分だけでなく、家族についても相談できます。

☎ 北部地域保健課

☎4950-0637 FAX6428-5110

☎ 南部地域保健課

☎6415-6342 FAX6430-6850

☎ 疾病対策課

☎4869-3053 FAX4869-3049

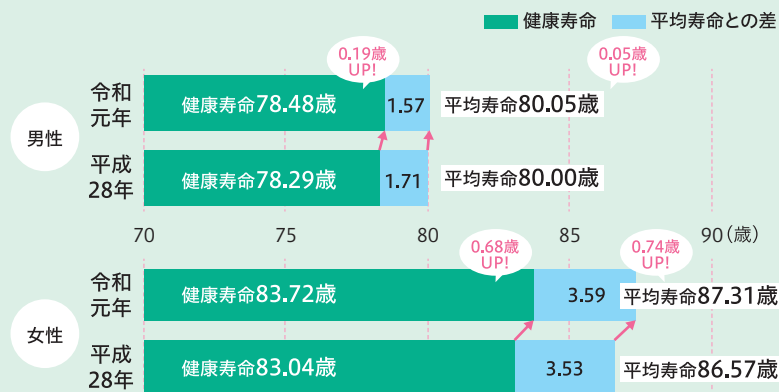
けんしんで自分の体を知ろう！

青壮年期 おおむね19～64歳

「地域いきいき健康プランあまがさき」



本市では同計画を基に平均寿命以上に健康寿命を延ばすため、世代ごとに以下の8つの分野について市民や事業者の皆さんと連携してさまざまな取り組みを進めています。



健康づくりの8つの分野



健康診査と健康管理



身体活動・運動



栄養・食生活、食育



歯・口腔の健康



喫煙



飲酒



こころの健康



すこやか親子

年代別 気を付けることは？

尼崎市は「高血圧ゼロのまちづくり」モデルタウンに認定されています

食育・適塩化フェアの開催

高血圧のリスクを減らす適塩化生活をテーマに、市民まつりと併せて開催します(25ページ参照)。



高血圧対策に関わる健康行動の実施にあま咲きコインを付与

血圧測定の継続や血圧計の購入などに対し、あま咲きコインを付与しています。



血圧記録帳の配布

本市オリジナルの血圧記録帳を公共施設などで配布しています。



20歳になったら
子宮頸がん検診
の受診を
(ID1003322)

早寝、早起き、朝ごはんが大切！

次世代期 おおむね0～18歳



こどものための出前講座

(食育推進 ID1010029、歯と口 ID1039420)

グループからの依頼を受け、子どもや保護者などに、講話や実習などを実施します。

給食で「食べる力」を育む

(保育所給食 ID1003132、学校給食 ID1005420)

成長期にある子どもたちの健康を支えるため、栄養バランスの取れた豊かな給食を提供しています。また、中学校給食では献立コンクールを開催するなど、食を通じた健康管理を子どもたち自身でできる力を育めるよう取り組んでいます。



自分の状態、ちゃんと分かってる？ けんしんでチェックしよう

図健康支援推進担当
☎4869-3033 図4869-3049



費用が安い！

例えば肺がん検診の場合…

実費受診

市の検診を利用すると

1200円
もおトク！

1500円 ▶ 300円

さらに！

がん検診無料クーポン

本市では、20歳の女性に子宮頸がん検診、40歳の人に肺・胃・大腸・乳がん検診と肝炎ウイルス検診の自己負担額が無料になるクーポン券を送付しています。

令和6(2024)年度の送付対象者

●子宮頸がん検診

平成15(2003)年4月2日～16(2004)年4月1日

生まれの女性

●肺・胃・大腸・乳がん検診と肝炎ウイルス検診

昭和58(1983)年4月2日～59(1984)年4月1日

生まれの男女(乳がん検診は女性のみ)

非課税世帯などはがん検診が無料に

市民税非課税世帯や生活保護受給世帯などの人は、検診費用が無料になります(事前申請が必要)。

市内の医療機関や、ハーティ21やカーム尼崎健診プラザのようなけんしん機関があるほか、市内各地で巡回集団健診を実施。自宅の近くで、気軽にけんしんを受けられます。



巡回集団健診の日程は「健診すずめ通信」から！



家の近くで
受けられる！

忙しくても安心！ 1日でセット受診



がん検診は、特定健診などとセットで同じ日に受けることもできます。「忙しくて1日しか受診できない」といった人も安心です。

特定健診

生活習慣病
予防健診

後期高齢者
健診

+

がん検診

大腸がん、肺がん、胃がん、
子宮頸がん、乳がん、肝炎ウイルス

※けんしん実施機関によって、受診できる内容が異なります



今元気だし、
受ける必要ないよね？

自覚症状のない病気を発見できるのはけんしんだけ！

生活習慣病などは自覚症状のないまま進行してしまうことが多い病気。早期に発見・治療するためにも、けんしんを受診しましょう



10月は乳がん(ピンクリボン)月間です

女性の9人に1人がかかるといわれる乳がん。同月間では、乳がんの啓発シンボル・ピンクリボンにちなんだ取り組みを行っています。

尼崎城ライトアップ

10月17日～24日、尼崎城をピンクにライトアップします。鮮やかに色づく尼崎城を見ながら、みんなで乳がんについて考えてみましょう。

ライトアップ時間

北側：日没～午後11時

南側：日没～午後9時



ジャパン・マンモグラフィー・サンデー(J.M.S)

平日忙しい女性が乳がん検診を受けられるよう、10月20日(日)、乳がん検診を実施します。市内在住の40歳以上の女性で、昨年度本市の乳がん検診を未受診の人 ¥2200円※。無料クーポン券対象者や市民税非課税世帯、生活保護受給世帯は無料(事前申請が必要)。☎電話で各医療機関。

医療機関名	電話番号
カーム尼崎健診プラザ	☎0120-688-311
尼崎医療生協病院	☎6436-1845
みやうちクリニック	☎4962-3733
尼崎中央病院※	☎6499-3045

※全額自己負担となり、6000円か9000円。(市の制度対象外)

市のけんしんを受けるメリット

Q. 食と健康について、どんな問題が増えていますか？

なります。

低栄養・フレイルのリスクが高くなります。



肥満や高血圧症と

いった生活習慣病は、

過去から現在までの食習慣の乱

れが身体に表れるものです。高

齢者は、食事量の低下に伴って

低栄養・フレイルのリスクが高

肥満も増えています。

高年の生活習慣病や、子どもの

ではない人が多く見られます。中

ではバランスの良い食事が取れ

傾向にあります。また、20～30代

はバランスの良い食事が取れ

傾向にあります。また、20～30代

はバランスの良い食事が取れ

傾向にあります。また、20～30代

はバランスの良い食事が取れ

傾向にあります。また、20～30代

はバランスの良い食事が取れ

傾向にあります。また、20～30代

はバランスの良い食事が取れ

傾向にあります。また、20～30代

はバランスの良い食事が取れ

傾向にあります。また、20～30代

はバランスの良い食事が取れ

傾向にあります。また、20～30代

はバランスの良い食事が取れ

傾向にあります。また、20～30代

はバランスの良い食事が取れ

傾向にあります。また、20～30代

はバランスの良い食事が取れ

傾向にあります。また、20～30代

はバランスの良い食事が取れ

傾向にあります。また、20～30代

健康の基本は食事から



管理栄養士の ワンポイント アドバイス



健康増進課の皆さん

食に気を付けると
いっても具体的にどう
したらいいの？ そんな
疑問をぶつけてみま
した。

Q. 生活習慣病に対してどう対策したら良いですか？

が大切です。

食を避けて、たんぱく質を特に意識していろいろな食品を取る

ることが大切です。しっかりと

食べて散歩などで身体を動か

して、毎日の3回の食事を楽

しめる身体を維持すること

が大切です。

食を避けて、たんぱく質を特に意識していろいろな食品を取る

ことが大切です。しっかりと

食べて散歩などで身体を動か

して、毎日の3回の食事を楽

しめる身体を維持すること

が大切です。

食を避けて、たんぱく質を特に意識していろいろな食品を取る

ことが大切です。しっかりと

食べて散歩などで身体を動か

して、毎日の3回の食事を楽

しめる身体を維持すること

が大切です。

食を避けて、たんぱく質を特に意識していろいろな食品を取る

ことが大切です。しっかりと

食べて散歩などで身体を動か

して、毎日の3回の食事を楽

しめる身体を維持すること

が大切です。

食を避けて、たんぱく質を特に意識していろいろな食品を取る

ことが大切です。しっかりと

食べて散歩などで身体を動か

して、毎日の3回の食事を楽

しめる身体を維持すること

が大切です。

食を避けて、たんぱく質を特に意識していろいろな食品を取る

ことが大切です。しっかりと

Q. 朝ごはんって、食べた方が良いですか？

ことです。いいことばかりです！

三つ目は、イライラが減って

ポジティブに一日を過ごせる

ことです。いいことばかりです！

三つ目は、イライラが減って

ポジティブに一日を過ごせる

ことです。いいことばかりです！

三つ目は、イライラが減って

ポジティブに一日を過ごせる

ことです。いいことばかりです！

三つ目は、イライラが減って

ポジティブに一日を過ごせる

ことです。いいことばかりです！

三つ目は、イライラが減って

ポジティブに一日を過ごせる

ことです。いいことばかりです！

三つ目は、イライラが減って

ポジティブに一日を過ごせる

ことです。いいことばかりです！

三つ目は、イライラが減って

ポジティブに一日を過ごせる

ことです。いいことばかりです！

三つ目は、イライラが減って

ポジティブに一日を過ごせる

ことです。いいことばかりです！

三つ目は、イライラが減って

ポジティブに一日を過ごせる

ことです。いいことばかりです！

三つ目は、イライラが減って

ポジティブに一日を過ごせる

ことです。いいことばかりです！

三つ目は、イライラが減って

ポジティブに一日を過ごせる

information

開催 食育イベントを

11月16日(土)、つかしんで、食育に関するクイズイベントを予定しています。

ライトアップ 尼崎城

10月1日～7日、主食・主菜・副菜をイメージした黄・赤・緑の3色に尼崎城をライトアップします。

作ってみよう！市公式 クックパッド「アマメシ」

毎月19日(食育の日)に、安くて身近な食材を使った適塩レシピを発信しています。本市の学校給食や子ども食堂で実際に出されているメニューなども掲載しています。



尼崎市シティ
プロモーション
マスコット
あまっこ