



3/1～8は女性の健康週間

「女性に多い病気」を 予防しましょう



1 子宮頸がん 検診はP2・4へ

子宮頸がんは20～30歳代の若い女性に多い病気です。通常、初期段階ではほとんど自覚症状がないため、発見されないまま何年もの間かけて進行してしまう場合があります。
20歳を過ぎたら、定期的に検診を受診し、早期発見・治療につなげましょう。

ワクチンで予防しよう

子宮頸がんは、予防ワクチンを接種することで、患者の約6割から見つかる2つの型のウイルスの感染を予防できるとわれています。

対象者など
詳しくは
こちらへ



2 乳がん 検診はP2・4・5へ

乳がんの初期症状として代表的な乳房の「しこり」は、自分で乳房を触ることと気付く場合もあります。

今日から始めよう!

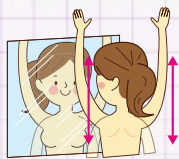
ブレスト・アウェアネス

日ごろから自分の乳房に関心を持ち、意識して生活を送る生活習慣「ブレスト・アウェアネス」を取り入れてみましょう。

STEP1 目で見てチェック!

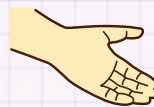
上半身を鏡に映し、腕を上げ下げして乳房の状態を観察する。

- ☐ 皮膚のへこみ、引きつり
- ☐ 乳首のへこみ、分泌物

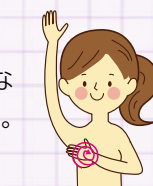


STEP2 手で触れてチェック!

鎖骨から脇の下、乳房、乳頭までをいろいろな方向に動かして、異常がないか確認しましょう。



指をそろえて
指のはらで
丁寧にくるくる



大阪市の乳がん検診
(マンモグラフィ)
取扱医療機関



POINT 1か月に1回、月経終了後4～7日
後に行いましょう。閉経した方は毎月
決まった同じ日に行いましょう。

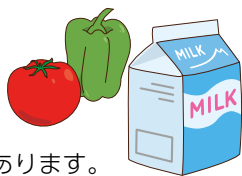
乳房の変化に気付いたらすぐに受診!
40歳になったら2年に1回乳がん検診

3 骨粗しょう症 検診はP2・5へ

骨粗しょう症は骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。特に女性は、閉経に伴い女性ホルモンが急激に減少するため、罹患のリスクが高くなります。

食生活で予防しよう

- 骨を強くするために必要な栄養素を積極的にとりましょう。
カルシウム(牛乳・乳製品、小魚等)
ビタミンD(魚、きのこ類)
ビタミンK(納豆、緑黄色野菜等)
- 飲酒は、食事をしながらゆっくりと
過度な飲酒は骨密度の低下に影響があります。



運動で予防しよう

カルシウムは、適度な運動で骨に負荷をかけることで定着します。身近なことから少しずつ運動量を増やしてみましょう。
まずは、歩くことから始めてみませんか?



問合せ 保健福祉課(保健活動) 2階23番 ☎6464-9968 FAX6462-4854

3年間ありがとうございました



福島区長
深津 友剛

令和3年4月に区長就任以来、あっという間に3年が経ち、間もなく任期を終えます。

コロナ禍に着任し、地域における多くの行事・イベントが中止となる中、区民の皆さまと直接、お会いしてお話をすることが困難な状況でのスタートでした。

人と人との「ふれあい」や「つながりづくり」が難しい状況ではありましたが、昨年4年ぶりに開催された「区民まつり」や「盆踊り」などの行事でお見かけした多くの方々の笑顔は、大変、印象に残っています。

福島区には、昔ながらの街並みが残る一方で、マンションが多く建設され、若い世代の住民の方々が増加しています。

時とともに世代構成や価値観が変化していく中で、「お子さんからお年寄りまで、これからも住み続けたいまち」「笑顔で過ごせるまち」を目指して、今後とも、区役所職員一同、取り組みを進めてまいりますので、引き続きのご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

3年間という短い期間でしたが、この間、地域の皆さまをはじめ多くの方々のご支援・ご協力をいただき、改めて厚くお礼申し上げますとともに、これからの福島区の益々の発展と区民の皆さまのご活躍・ご健勝を心より祈念して、感謝のごあいさつとさせていただきます。
本当にありがとうございました。

今月のおすすめ情報! FUKUSHIMA 情報局

浪花ふくしま「男塾」・
福島区歴史研究会合同セミナー
戦国の福島区
～郷土に残る戦いの伝承を探る～

日時 3月21日(木)
14:00～16:00(開場13:30)
場所 福島区民センター301号室
定員 50名(当日先着順)
講師 森畑 通夫氏
(福島区歴史研究会事務局次長)
問合せ 福島区歴史研究会(水谷)
☎6451-3096

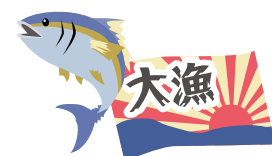
第50回 ざこばの朝市

入場無料 飲食・物販は有料

大セリ大会やマグロ解体ショーなど家族で楽しめるイベントが盛りだくさん!

日時 3月24日(日) 8:00～14:00
場所 野田南緑道(野田1-1)
問合せ ざこばの朝市プロジェクト
実行委員会事務局
☎0120-720-358
(水・日・祝日除く9:00～14:00)

詳しくは
こちら



春休みヒューマンシアター 「破戒」映画上映会

無料
字幕あり

日時 3月16日(土)
10:30～(10:00開場)
場所 福島区民センター 1階ホール
定員 300名(当日先着順)
主催 福島区人権啓発推進協議会
問合せ 市民協働課(地域活動支援)
5階52番
☎6464-9743
FAX6464-9987



第23回福島区生涯学習活動発表会

無料

福島区の生涯学習ルームで活動されている方々による舞台発表や作品展示などを行います。ぜひご来場ください!

日時 3月10日(日) 10:00～16:00
場所 福島区民センター
作品展示 10:00～16:00
体験コーナー 10:00～12:00
作品販売 10:00～12:00(完売時終了)
お茶席 11:00～14:00
※お茶券500円(当日先着100名)
舞台発表 13:00～15:30
問合せ 市民協働課(地域活動支援) 5階52番 ☎6464-9743 FAX6464-9987



生涯学習ルーム
マスコットキャラクター「スタートル」

区役所
開庁時間

▶ 月～金曜日(祝日・年末年始除く) 9:00～17:30
▶ 毎週金曜日は19:00まで時間延長
▶ 毎月第4日曜日は9:00～17:30まで開庁
問合せ 企画総務課(総務) 4階41番 ☎6464-9625 FAX6462-0792
(取扱業務) 住民票、市税証明書発行、国民健康保険、介護保険等の一部の業務
(取扱業務) 住民票発行、国民健康保険等一部の業務