



保健師の健康一口メモ

乳がんの早期発見はセルフチェックが鍵!

現在、女性がかかるがんの中で乳がんは罹患率が1位で、罹患者数、死亡率は年々上昇しています。しかし、早期に発見して治療を受ければ治すことができます。早期発見、早期治療のためにも、普段から乳房のセルフチェックと定期的に乳がん検診を受診しましょう。セルフチェックを行う際は、月経がある方は月経後1週間たったころ、閉経後は日にちを決めて毎月してみてください。

セルフチェックをしてみましょう

1 見て確かめよう!

●鏡の前に立ち、手を腰に当てたり、両手を上げたりして、いつもと違いがないかを見ます。

- ✓ 乳房の皮膚や乳首にふくらみ、ひきつれ、くぼみ、湿疹のような赤いただれ
✓ 左右の乳房の形・高さの違い

2 触って確かめよう!

●乳房全体を指の腹で円形を描きながら、鎖骨からわきの下、乳房の広い範囲を触りましょう。
●乳頭部をつまみ、血のような分泌物がないかどうかみます。
●最後にお風呂から上がった後、仰向けに寝て、もう一度乳房全体とわきの下をさわって確認しましょう。



- ✓ 乳房の内側、外側、わきの下、乳頭を触ってみましょう
しこり、腫れはありませんか?

上記のような症状を見つけたら、すぐに乳腺専門の医療機関を受診するようにしてください。また、セルフチェックに合わせて定期的に乳がん検診も受けましょう! がん検診についてはこちら▶

保健企画 2階22番 TEL 4809-9882



健康づくり教室

無料 要申込

薬局は『未病』でも気軽に立ち寄ってもらえる所です。『薬が始まるまでに』、実際に気を付けたらいいの? という疑問を一緒に考えてみませんか。

日時 10月12日(水)14:00~

場所 東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)

演題 薬が始まる それまでに

~生活を見直してみませんか?~

定員 20名(先着順)

※マスク着用・アルコール消毒と体温チェック有

東淀川区医師会 TEL 6320-2226



犬・猫を正しく飼いましょう!

大阪市では、4月と10月を『犬・猫を正しく飼う運動強調月間』と定めています。

フンの後始末は飼い主の責任です

できるだけ、散歩に出かける前に自宅でフン尿を済ませてから散歩に行きましょう。また、散歩の時に排泄してしまった場合に備え、フン尿を取るためのちり紙やペットシート、洗い流すための十分な水等を携帯し、必ず飼い主が責任を持って後始末をしましょう。



動物は最後まで愛情と責任を持って飼ってください

犬猫の引取りについては、終生飼養の原則に反するため、相当の理由がない限り、大阪市では引き取りをお断りしています。

生活環境 2階23番 TEL 4809-9973

安全まちづくり

福祉避難所・緊急入所施設とは

災害時において、高齢者の方や障がいのある方など、避難所生活において、特別な配慮を必要とする方々と家族の方を対象に開設される二次的な避難所です。施設の安全確認や人員確保、受入可能人数の調整ができた後、準備が整い次第、順次開設しますので、まずはお近くの災害時避難所(小学校など)へ避難してください。※東淀川区では21施設と協定を締結しています。詳しくは区役所1階8番窓口等でお配りしている防災マップをご覧ください。



安全まちづくり 1階8番 TEL 4809-9820

令和4年10月11日(火)から令和4年10月20日(木)は秋の全国地域安全運動期間です!

10月11日(火)11:00から区民ホール(区役所3階)で防犯大会を開催します。功労者表彰や防犯に関する講習会を実施し、どなたでも来場可能ですので、ぜひこの機会に、防犯意識の向上を図りましょう!

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため予定が変更となる場合がございます。

安全まちづくり 1階8番 TEL 4809-9819 東淀川警察署 防犯係 TEL 6325-1234



淀川清流高校文化健康部の生徒が考えました

一皿で満足の野菜たっぷりメニュー サラダうどん



材料(2人分)

- リーフレタス、リブレタス等のレタス類...適量
水菜...適量
玉ねぎ...1/2個
ソーセージ...5本
塩...少々
こしょう...少々
コンソメ(固形)...2個
砂糖...適量
マヨネーズ...適量
乾燥バジル...適量



作り方

- 1 フライパンに粗くつぶしたトマト缶を汁ごと加え中火にかけ、コンソメを煮溶かす。
2 ソーセージは斜め切り、玉ねぎはうす切りにし、1に入れる。
3 玉ねぎがやわらかくなれば、塩・こしょうで味を調べ、砂糖で好みの酸味に調整する。
4 3にうどんを入れてよく和える。
5 レタス、水菜等を好みの大きさにカットしてお皿に盛り付け、4のうどんを乗せ、マヨネーズをかけて完成。

※好みで乾燥バジルをふりかける

レシピ提供・作成 区食育推進ネットワーク(大阪府立淀川清流高校)

保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

健康掲示板

保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 無料 予約不要

Table with 5 columns: Date, Time, Location, Target, Possession. Rows include 10月1日(土), 10月25日(火), 10月30日(日).

各種検診(健診)

Table with 4 columns: Content, Target, Fee, Date. Rows include 大腸がん検診, 肺がん検診, 乳がん検診, 骨粗しょう症検診, 胃がん検診, 子宮頸がん検診, 前立腺がん検診, 結核健診.

※1 年齢は、令和5年3月31日時点の年齢。
※2 かかたん検査の対象には要件があります。
※3 医療機関で実施。

携帯電話等を利用した行政オンラインシステムからでも集団検診の予約が可能です。オンラインでの予約には事前に登録が必要です。



広告

広告

