



保健師の健康一口メモ



“ブレスト・アウェアネス”って知っていますか？

ブレスト・アウェアネスとは「日頃から自身の乳房に興味を持ち、意識した生活をする事」です。
現在、女性のがんの中で乳がん罹患数は1位とされています。(国立がん研究センター がん統計2020年現在)
その一方で、早期発見をすることで治すことのできる可能性が高いがんであるとも言われています。
その早期発見のために、重要となるのが“**ブレスト・アウェアネス**”です。

(がん検診について)
保健企画 2階22番 ☎06-4809-9882
(健康に関する相談)
健康相談 2階24番 ☎06-4809-9968

ブレスト・アウェアネスの3つのポイント

- ①「見て」「触って」「感じる」
着替えや入浴時に、鏡の前で腕を上下して確認しましょう。仰向けの体勢で腕を上げ、乳房や脇の下をそろえた指先でなでるように触ってみましょう。
以前の状態と比べて変化はないですか？
☒ 形や大きさ、左右差、しこり
☒ 皮膚や乳房のへこみ、引きつれ
☒ 乳頭からの血のような分泌物
- ②乳房の変化に気付いたらすぐに乳腺科のある医療機関へ
- ③定期的な乳がん検診を
30代の方は年1回の超音波検査、40歳以上の方は2年に1回のマンモグラフィ検査を受けましょう。



がん検診について

健康掲示板

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 無 料 予約不要

日 時 10月3日(木)・26日(土)9:30～11:00
場 所 区役所 持ち物 受診券・保険証
対 象 国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方
保健企画 2階22番 ☎06-4809-9882

結核健診 無 料 予約不要

日 時 10月21日(月)10:00～11:00
場 所 保健福祉センター(区役所 2階)
対 象 15歳以上の方
※令和7年3月31日時点の年齢

こころの健康サポート情報

うつ病の家族教室

無 料 要申込

家族がうつ病を理解し、本人への接し方を学べます。
同じ悩みを持つ家族同士の交流もできます。

日 時 11月6日・20日(水)14:00～16:00
(2日間コース)
場 所 大阪市こころの健康センター 大会議室
(都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階)
内 容 精神科医による講演、家族交流会
対 象 市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族
定 員 20名(先着順)
申 込 10月23日(水)までに来所もしくは電話
健康相談 2階24番 ☎06-4809-9968

第56回 東淀川区ハイキング大会

要申込

秋深まる四天王寺・天王寺の歴史を感じる名所を散策します！

日 時 11月10日(日)[受付]9:30 [開会式]9:45
(雨天決行、7:00時点で市内に警報が発表されている場合は中止)
集 合 生玉公園
(最寄り駅:Osaka Metro谷町九丁目駅3番出口)
行 程 生玉公園→四天王寺→てんしば(昼食)→新世界→なんばパークス(解散)
(約7km、所要時間約3時間)
定 員 200名(中学生以下は保護者同伴)
費 用 1人500円(申込締切後の取消、返金は不可)
対 象 区内に在住・在勤・在学の方
申 込 ①10月25日(金)・26日(土)9:30～18:30
10月27日(日)9:30～17:30
区役所 1階 エレベーターホール前
②10月27日(日)までにお近くの東淀川区体育厚生協会の各支部長・町会長まで申し込み

- 荒天、その他の事情により、コース内容などの変更や大会が中止になる場合があります。
 - 大会中に起きた事故について、応急処置以外は主催者は責任を負いません。
- 東淀川区体育厚生協会 ☎090-5464-8728

犬や猫を愛する皆さんへ

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。次のことを守り、動物は最後まで愛情と責任を持って飼いましょう。

- 犬は必ず登録し、毎年1回、必ず狂犬病予防注射を受けましょう。
- フン尿の処理は飼い主の責任です。
フン尿の放置は不衛生で、誰にとっても不快です。散歩の時に排泄してしまった場合に備え、ちり紙やペットシート、洗い流すための十分な水などを携帯しましょう。
- 犬の放し飼いは絶対にしないでください。猫の場合も交通事故や感染症から守るために屋内飼育をおすすめします。
- かわいそうな野良犬や野良猫をつくらないためにも、生まれてくる犬・猫を育てられない場合は、不妊・去勢手術をしましょう。
- 野良猫にエサを与えるのであれば、周りに理解を得たうえで、不妊・去勢手術を行い、エサの片付けやフンの後始末をするなど、迷惑をかけないように責任を持って世話をしましょう。

大阪市では、地域の理解と協力のもと、地域に住む野良猫の不妊去勢手術を行い、一代限りの猫として地域の皆さんが主体となって適正に管理していく「街ねこ」活動のお手伝いをしています。

生活環境 2階23番 ☎06-4809-9973



安全まちづくり

秋の全国地域安全運動期間(10月11日～10月20日)

10月11日(金)から10月20日(日)は秋の全国地域安全運動期間です！
また、10月17日(木)14:00から区民ホール(区役所 3階)で防犯大会を開催します。防犯大会では功労者表彰や防犯に関する講習会を開催します。どなたでも来場可能です。全国的に被害が発生している特殊詐欺については区内でも相次いでおり、他人事ではありません。ぜひこの機会に、防犯意識の向上を図りましょう！

安全まちづくり 1階8番 ☎06-4809-9819

東淀川警察署 防犯保安係 ☎06-6325-1234



施設からのお知らせ

ハローワーク淀川 人材確保対策コーナー

☎06-6302-4771(部門コード:41#)
(淀川区十三本町3-4-11)

「介護のしごと就職フェアinミーティングスペースAP大阪茶屋町」を開催します！

働きやすい介護施設をめざす16社が参加する就職面接会&相談会です。介護の仕事に興味のある方から介護業界で働きたい方まで、ぜひご参加ください。

日 程 11月13日(水)
場 所 ミーティングスペースAP大阪茶屋町
(北区茶屋町1-27 ABC-MART梅田ビル8階)
申 込 電話またはハローワーク淀川窓口にて

●就職面接会&相談会 予約優先
時 間 12:30～16:00

●映画上映会「ケアニン～あなたでよかった～」 要申込
時 間 ①10:00～12:10 ②13:00～15:10
定 員 各60名

●介護に関するミニセミナー 要申込
テーマ 「介護が必要な高齢者の現状と介護予防について」
時 間 12:15～13:15
テーマ 「必見!誰でもわかる認知症について」
時 間 14:00～15:00

●介護のしごと相談コーナー 申込不要
時 間 12:00～16:00

認定NPO法人 大阪府高齢者大学校・募集委員会

☎06-6360-4471(募集専用)
(〒540-0006 中央区法円坂1-1-35)

認定NPO法人 大阪府高齢者大学校「2025年度受講生募集」

要申込

地域でのまちづくり・コミュニティづくりなどの社会参加活動や、創造的で、より豊かな生活を実現しようとするシニアのお手伝いをするための講座を実施します。

期 間 2025年4月～2026年3月
申 込 10月21日(月)～11月22日(金)17:00までに、申込書を持参、郵送またはHPから申込(定員未達科目は2025年2月まで受付)(申込多数の場合は抽選、初めての方優先入学あり)
内 容 歴史・語学・教養・自然・美術・健康・音楽・探訪など全60科目
受講料 各科年額60,000円(科目によっては特別教室費や教材費、校外学習、実習、自主活動などの別途費用負担あり)



大阪府警察
特殊詐欺被害防止
警察キャラクター
(右)みやぶるた
(左) みやぶるぞう

広告

広告

