

がん検診推進事業

◎下表にある生年月日の方には無料クーポン券をお送りします。

子宮頸がん検診(女性のみ)		大腸がん・乳がん(女性のみ)検診	
年齢	生年月日	年齢	生年月日
20歳	平成4年4月2日～平成5年4月1日	40歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
25歳	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日	45歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
30歳	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日	50歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
35歳	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日	55歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
40歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日	60歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日

この機会にがん検診を受けましょう!!

◎保健福祉センター(区役所2階検診フロア)〔保健福祉センターでの乳がん検診は偶数年生まれの方のみの予約になります。〕が大阪市乳がん検診取扱医療機関(クーポン送付時に冊子が同封されています)で受診いただけます。

◎いくつかの取扱医療機関で土曜日や平日の午後に乳がん検診(マンモグラフィ)ができる日時を設定しています(市ホームページ→乳がん検診デーで検索できます)。

◎ご不明な点はがん検診専用電話(6208-8250)または保健福祉課(地域保健)③番窓口(☎4302-9882)までお問い合わせください。

※クーポン受領前に「大阪市のがん検診」を受けられた方は領収書を保管しておいてください。クーポン到着後返金のお手続きができます。

※法律の規定上「平成24年4月1日から平成25年3月31日までの間に各対象年齢に達した方」が受診できます。

子宮頸がん予防ワクチン

対 象 中学1年生～高校1年生(16歳相当)の女子
接種回数 3回 費 用 無料



ヒブワクチン・小児肺炎球菌ワクチン

ヒブワクチンと小児用肺炎球菌ワクチンは、主に細菌性髄膜炎を予防するワクチンです。

対 象 生後2ヵ月～5歳未満のお子さん
接種回数 1～4回 費 用 無料



実施場所 市内委託医療機関 問合せ 保健福祉課(地域保健)③番窓口 ☎4302-9882

接種の際は予防接種の効果や副反応について医師と相談してください。

歯周疾患検診

歯の健康のために定期的に歯周疾患検診を受診しましょう

対 象 昭和18年、昭和23年、昭和28年、昭和33年、昭和38年、昭和43年、昭和48年生まれの方(勤務先等で同程度の検診を受けられる者及び歯科治療中の者を除く)

料 金 500円

免 除 生活保護世帯に属する方 ※生活保護証明書の提出が必要
市民税非課税世帯の方 ※世帯全員の非課税証明書の提出が必要

検査項目 問診ならびに口腔内診査

受診方法 取扱医療機関に直接申し込んでください
(取扱医療機関は本市ホームページ→[健診](#) [医療機関](#) で検索いただくか保健福祉課(地域保健)③番窓口にお問い合わせください。)

生活機能をチェックしてみましょう

65歳以上の要介護・要支援認定を受けておられない方へ

基本チェックリストの用紙がお手元になく、関心のある方は保健福祉センターにお問い合わせください。なお、70歳以上の要介護・要支援認定を受けていない方には基本チェックリストの用紙を郵送いたします。

チェックを受けた結果、生活機能の低下が認められる方についてはここからただの元気を高めるための教室(無料)に参加するための健診を医療機関で受けていただきます。

問合せ 保健福祉課(保健活動)④番窓口 ☎4302-9968



1日のスタートは朝食から

朝食には、空腹を満たすだけでなく、活動的で充実した1日をすごすための大切な役割があります。



大切な役割って?
●活動力アップ! ●からだの目覚め!
●集中力アップ! ●体調や生活リズムを整える!
●肥満予防!

ステップ1

手軽なものから始めましょう

・調理をせずに食べられるもの(おにぎり、パン、コーンフレークなど)
・口当たりの良いもの(ヨーグルト、トマト、バナナなど)
・飲み物(野菜ジュース、牛乳など)を口に入れることからスタート
・コンビニでサンドイッチと牛乳などのテイクアウトの利用も

ステップ2

調理時間の短縮、準備も簡単にしましょう

・前日の夕食を調理するときに、朝食用のものもまとめて作りましょう
・冷凍野菜(ブロッコリーやミックスベジタブル)素材缶詰(鮭、あさり、トマトなど)を活用しましょう

ステップ3

バランスよく食べましょう

・主食、副菜、主菜をそろえて食べましょう
・外食をするときはお店の栄養成分表示も参考にしましょう

気軽にできる

いきいき百歳体操のおすすめ

高知市でつくられた高齢者のための筋力づくり運動です。
準備運動・おもいを使った筋力づくり運動・ストレッチで30分程度の運動です。
5人以上のグループで体操できる場所があれば、保健師が講師として出向きます。
ぜひご相談ください



問合せ 保健福祉課(保健活動)④番窓口 ☎4302-9968

離乳食講習会(離乳食中期～完了期中心)のご案内

お粥の硬さは?
野菜の大きさは?
お悩みの方はぜひご参加ください

離乳期は、知能や味覚・色彩感覚も発達し食の自立に向けて非常に大切な時期です。
離乳食のすすめ方などについて管理栄養士が実演を交えてお話をします。

実施日 毎月第4火曜日
午後2時開始(～3時30分)
予約不要



問合せ 保健福祉課(地域保健)③番窓口 ☎4302-9882