

早期発見、早期治療で守れる命があります！

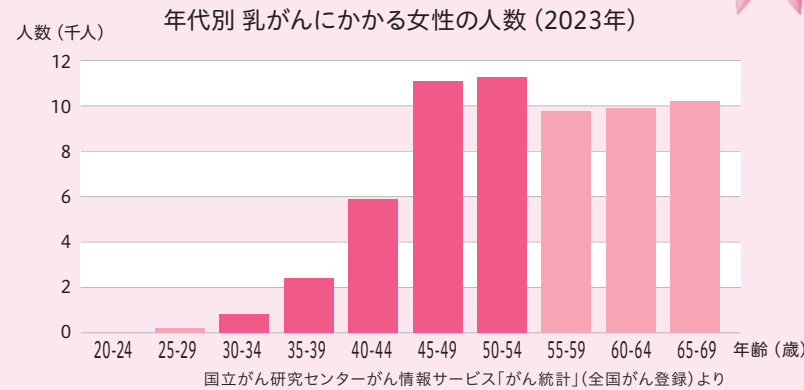
～いまの健康を確かめるため、検診を受けて、安心を～

がんは、早期に見つければ9割以上が治る時代です。
早期のがんは自覚症状がないことがほとんどです。
定期的な「がん検診」で、早期にがんを見つけることができます。
職場等ではがん検診の受診機会のない方、
ぜひ大阪市がん検診を受けてみませんか？

大阪市 乳がん検診

～10月は乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝えるピンクリボン月間です～

乳がんは、女性がかかる、
がんのうち1番多いがんで、
30歳代から増加し、40歳代以降、
多いがんです。



「ブレスト・アウェアネス」(命を守る大切な4つの習慣)

～ご自身でも日ごろから乳房のセルフチェックを～

ポイント
1

ご自分の乳房の状態を知る
「いつもと変わっていないかな」という
気持ちで、バスタイムや着替える
時など、日常的に行いましょう



ポイント
3

変化に気づいたらすぐ
医療機関に行く



ポイント
2

乳房の変化に気をつける
しこり、赤み、くぼみ、ひきつれ、
乳頭からの分泌物、乳頭や乳輪の
ただれ、痛みなどに注意しましょう



ポイント
4

40歳になったら
2年に1回乳がん
検診を受ける

【大阪市乳がん検診】 30～39歳 超音波検査 1,000円 1年度に1回
40歳以上 マンモグラフィ 1,500円 2年度に1回

予約
方法

1 区保健福祉センター(マンモグラフィのみ)で
受診：大阪市行政オンラインシステムまたは
問合せ先まで電話で予約

2

取扱医療機関で受診：取扱医療機関に電話
で予約。予約時に「大阪市が実施しているが
ん検診」と伝えてください

※ピンクリボンキャンペーンの一環として、10月25日(日)の乳
がん検診は予約なしでも受診いただけます。ただし、予約優
先で空き枠での受け入れとなり、受入枠が埋まり次第、終了
となりますので、ご了承ください。

- ① 日 時 10月25日(日) 13:30～14:50
- ② 場 所 区役所2階保健福祉センター
- ③ 持ち物 マイナ保険証など本人確認できるもの
(対象年齢や費用等、詳しくは11ページをご覧ください)

大阪市行政オンラインシステム



区内取扱医療機関



その他日程等



大阪市 骨粗しょう症検診

～10月20日は世界骨粗しょう症デーです～

年齢とともに
骨は
弱くなります

骨粗しょう症による骨折を防ぎましょう



50歳を過ぎたら、男女ともに骨密度が低下します
特に女性ホルモンが減ってくると、骨量が減り、この状態が進むと、骨がスカスカになり、
「骨粗しょう症」となります。女性の要介護原因の第1位は「骨折・転倒」です

早く見つけるが勝ち！ 骨粗しょう症検診を受けましょう

「骨粗しょう症」を早く見つけて治療することが骨折の予防につながります
1年に1回は骨粗しょう症検診を受け、骨の変化に早く気づきましょう
大阪市骨粗しょう症検診は無料で、検査(裸足のかかとで測定)も簡単です
大阪市行政オンラインシステムまたは問合せ先まで電話で予約してください



骨密度の低下を遅らせるには

骨密度が低下することを
少しでも遅らせるための
生活習慣が大切です

骨は毎日少しずつ
生まれ変わっています

運動や食事の工夫で
元気な骨を守りましょう！

運動



骨折の予防(転倒予防)に
筋力運動を取り入れましょう

筋力・体力をつけるには
百歳体操がおすすめです
元気な百歳をめざして
百歳体操に参加しませんか



栄養

カルシウム

骨の主成分
乳製品など

ビタミンD

カルシウムの吸収を促す
きのこ類など

ビタミンK

骨の質を高める
納豆など



骨折の予防には、筋肉の材料となる
たんぱく質もしっかり摂取しましょう！