



Vol.113

なでこちゃんの健康広場



「予防しよう!」乳がんと骨粗しょう症

乳がん

女性のかかるがんのうち、最もかかりやすいがんで、30代から増加しています。

●セルフチェック方法

自分の乳房に関心を持ち、セルフチェックをしましょう。



●大阪市乳がん検診

対象者	検査方法	料金	実施場所
40歳以上の女性 (2年度に1回)	マンモグラフィ検査	1,500円	保健福祉センター・ 取扱医療機関
30歳代の女性 (年度中に1回)	超音波検査	1,000円	取扱医療機関

※40歳の女性、41～59歳の大阪市国民健康保険被保険者の女性は無料クーポンがあります!

※40歳以上でマンモグラフィ検査を前年度受診されていない女性限定で、浪速区役所で実施する乳がん検診に申し込みされた方にもれなくネイル関係の記念品をお渡ししています。

問合 区 保健福祉課(保健)
☎ 6647-9882 ☎ 6644-1937

骨粗しょう症

10月20日は世界骨粗しょう症デー!



骨量は20歳代がピークで、40歳代から減少し始めます。特に女性は、男性に比べて骨のカルシウム量が少なく、閉経後に急速に減少するため、骨粗しょう症になりやすいです。

●予防方法

- ★バランスのとれた食事や乳製品を摂取し、カルシウムやビタミンが不足しないよう、注意しましょう。
- ★ウォーキング・筋力トレーニングなどの適度な運動をしましょう。

●大阪市骨粗しょう症検診

裸足になって片足を入れるだけ!結果は当日にお渡しします。

対象者	検査方法	料金	実施場所
18歳以上の市民 (年度に1回)	かかと部分の超音波測定	無料	保健福祉センター

乳がんも骨粗しょう症も初期段階は自覚症状がほとんどありません。だからこそ、定期的に検診を受けることで早期発見し、適切な治療を受けましょう!

検診予約方法

保健福祉センターまたは取扱医療機関へ必ず予約してください。

保健福祉センター
検診日程→



取扱医療機関→



健診・検診などのお知らせ 問合 区 保健福祉課(保健) ☎ 6647-9882 ☎ 6644-1937

種別	実施日時(受付時間)	対象	費用	場所
大腸がん検診 (免疫便潜血検査) 要予約	10月28日(火) 9時30分～10時30分	大阪市民で40歳以上の方 (年度中に1回の受診) (肺がん検診でかく痰検査の受診は、50歳以上でよく喫煙される方など)	300円	区役所3階
肺がん検診 (胸部X線撮影・かく痰検査) 要予約			無料 (かく痰検査は400円)	
乳がん検診 (マンモグラフィ検査) 要予約 ※視触診はありません		大阪市民で40歳以上の女性かつ前年度受診されていない方(2年に1回の受診) ※区役所での乳がん検診に申し込みされた方にはネイル関係の記念品をお渡しします	1,500円	
骨粗しょう症検診 要予約		大阪市民で18歳以上の方		
特定健康診査・ 後期高齢者医療健康診査 (集団健診)	10月28日(火) 9時30分～11時	・大阪市国民健康保険に加入の方で年度中に40歳以上になる方など ・後期高齢者医療保険に加入の方	無料	7区階役所

がん検診では、後期高齢者医療被保険者証・高齢受給者証をお持ちの方、市民税非課税世帯・生活保護世帯の方で証明書類をお持ちの方は料金が免除されますので、検診当日に証明書類を提示してください。

うつ病の家族教室のご案内

無料 要申込

うつ病を理解するために正しい知識を学び、同じ悩みを持つ家族同士で日々の接し方や工夫について語り合ってみませんか?

日時 11月8日(土) 14時～16時30分
11月22日(土) 14時～16時30分
※2日間コース

場所 大阪市こころの健康センター
(都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階)

対象 「うつ病と診断されている方」の家族

内容 精神科医による講演、家族交流会

申込 10月22日(水)まで電話

問合 区 保健福祉課(地域保健活動)
☎ 6647-9968 ☎ 6644-1937

若年性認知症の相談窓口です!

無料

「認知症」を65歳未満で発症した場合『若年性認知症』と診断されます。仕事も現役で子育て中に発症する場合もあります。『浪速区オレンジチーム』は若年性認知症の相談窓口でもありますので、認知症かもしれない、診断を受けたもののどうすればよいかわからないなど、不安や悩みをお一人で抱えこまずにご相談ください。(相談無料・秘密厳守)



問合 浪速区オレンジチーム(浪速区社会福祉協議会内)
☎ 6636-6071 ☎ 6636-6028
※月～土:9時～17時30分(日・祝・年末年始除く)

子育て情報



保育施設利用申込みの受付・面接は10月15日(水)まで

令和8年4月から保育施設などの利用を希望される方の受付・面接を行っています。

対象 保護者の就労や疾病、その他事由により児童を家庭で保育できない場合

詳細はこちら



予約申請期限 受付・面接希望日の2日前まで

受付・面接日 10月1日(水)～15日(水)
※土・日・祝日除く

受付方法 利用申込みの受付・面接は、予約制です。

予約の際は、行政オンラインシステムの利用者登録が必要です。利用者登録後、予約手続きにお進みください。

予約はこちら



場所 区役所4階 会議室
※金曜日の17時30分からは、区役所3階32番窓口で受付・面接を行います。

※利用申し込みの受付と併せて面接を行います。申し込みの際には、必ず入所を希望する児童と一緒にお願いします。

問合 区 保健福祉課(子育て支援)
☎ 6647-9895
☎ 6644-1937



1・2歳親子講座(2回連続)

無料 要申込

子育ての大変さを共有しながら、イヤイヤ期の話を聞いたり、おもちゃを一緒に作ったりしませんか?

日時 10月10日(金)、17日(金)
9時30分～10時45分

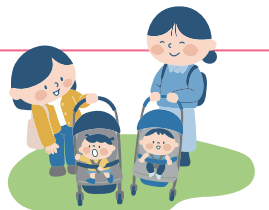
場所 つどいの広場小田町(小田町保育所2階)

対象 1歳・2歳の子どもさんと保護者

内容 10日:イヤイヤ期の話、17日:おもちゃ作り

講師 区役所保健師 申込 電話、来館

問合 申込 つどいの広場小田町(小田町保育所2階)
☎ 6562-0007



浪速っこ広場

無料 申込不要

みんなで集まって育児の楽しさや悩みなどを話し合いませんか?

日時 10月21日(火) 14時～15時30分

場所 区役所3階 集団検診室

対象 1か月児健康診査後～3か月児健康診査までのお子さんと保護者 ※ごきょうだいを連れての参加はご遠慮いただいております

内容 ふれあい遊び、交流会、子育て情報、保健師・保育士による育児相談

問合 区 保健福祉課(地域保健活動)
☎ 6647-9968 ☎ 6644-1937

