

# 乳がん検診を受けましょう

健康コラム



健康に関するご相談は、保健師にお気軽にご相談ください

**■乳がんとは**  
 乳がんは女性のがんの中で最も多く、9人に1人がかかるといわれています。30歳代から増え始めます。  
 症状は・・・  
 ＊乳房のしこり  
 ＊乳頭がへこんだり出血する  
 ＊乳房のくぼみなど皮膚の変化  
 ＊脇の下や鎖骨の近くのリンパ節の腫れなど

**■乳がん検診とは**  
**超音波検査(30歳代)**  
 乳房の状態を超音波画像で確認します。  
**マンモグラフィ(40歳以上)**  
 透明なプラスチック板で乳房を片方ずつはさみ、平たく引き伸ばしてエックス線撮影を行います。医療機関によっては視触診検査を併用する場合があります。詳しくは大阪市のホームページをご覧ください。

▶▶▶ 今日からはじめるプレスト・アウェアネス  
 自分の乳房の状態に日頃から関心をもち、乳房を意識して生活することを「プレスト・アウェアネス」といいます。



▶▶▶ プレスト・アウェアネスの4つのポイント  
 1.日頃から乳房を「見て」「触って」「感じる」  
 2.乳房の変化に気をつける  
 3.乳房の変化に気づいたらすぐ医療機関に行く  
 4.40歳になったら2年に1回乳がん検診

問合せ 保健活動 3階32番 ☎ 06-4394-9968

## 区保健福祉センターで実施する各種検診・教室等

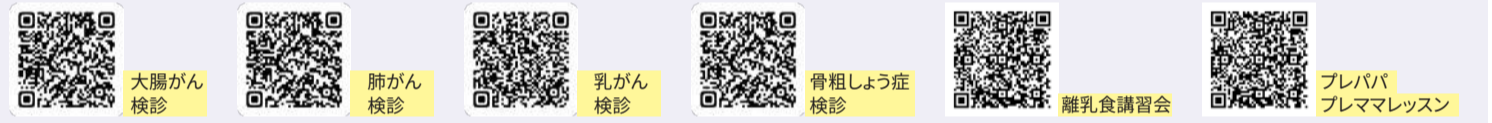
要予約の検診等は定員になり次第締め切ります。詳しくは担当までお問い合わせください。

種類	対象	日時	費用	内容等
特定健康診査	取扱医療機関でも受診できます ・40歳～74歳の国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療保険加入者	10月24日(木) 9:30～11:00 11月23日(土) 9:30～11:00	無料	生活習慣病に関する血液・尿の検査、血圧測定、医師による診察等必ず、被保険者証と受診券をお持ちください。
結核健診*	15歳以上の大阪市民の方(妊娠中及び妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。)	10月8日(火)・11月13日(水) 10:00～11:00	無料	胸部エックス線検査
大腸がん検診** (要申込)	取扱医療機関でも受診できます 40歳以上の方	10月24日(木) 9:30～10:30 11月23日(土) 9:30～10:30	300円	免疫便潜血検査(2日法)
肺がん検診** (要予約)	取扱医療機関でも受診できます 40歳以上の方		無料	胸部エックス線検査
乳がん検診(マンモグラフィ検査)** (要予約)	取扱医療機関でも受診できます 40歳以上の女性(受診は2年に1回)		400円	かく痰検査 但し、50歳以上で喫煙指数(1日に吸う本数×喫煙年数)600以上の方
骨粗しょう症検診(骨量検査)** (要予約)	18歳以上の方		1,500円	乳房のエックス線検査(視触診はありません。)但し、取扱医療機関では視触診を併用する場合があります。
離乳食講習会 (要予約)	6～7か月児とその保護者	10月17日(木)・11月21日(木) 14:00～15:30	無料	超音波でかかとの骨の骨量を測定 受診特典 特定保健用食品を配付 離乳食のお話、調理実演、育児等の情報交換

※大阪市に住民登録のない方、勤務先等で同程度の検診を受診できる方は対象となりません。

★大阪市行政オンラインシステムでも受付しています。(申込には利用者登録が必要です。)

問合せ 健康づくり 3階30番 ☎ 06-4394-9882



種類	対象	日時	費用	内容等
プレパパ・プレママレッスン(妊婦教室) (要予約)	妊娠5か月以降の妊婦とその家族	10月6日(日) 10:00～12:00 11月11日(月) 13:30～15:30	無料	・助産師の話・沐浴体験・歯科健診・赤ちゃんの着替え体験 ・妊婦疑似体験
発達相談 (要予約)	乳幼児	10月21日(月)・11月18日(月) 10:00～11:00	無料	・発育、発達の医師等による相談
精神保健福祉相談 (要予約)	うつ、不眠、認知症、アルコール問題等こころの健康相談を希望する方	10月3日(木)・10月21日(月)・10月28日(月) 11月7日(木)・11月18日(月)・11月25日(月) ※各回で時間が異なります。	無料	・専門医(精神科医)による相談
酒害教室	お酒の問題についてお困りの方やその家族等	10月16日(水)・11月20日(水) 10:00～12:00	無料	・支援者の方もご参加ください。
家族教室 (要予約)	区内在住で統合失調症と診断された方の家族	10月9日(水)・11月13日(水) 14:00～16:00	無料	・家族交流会
ひまわり会 (要予約)	区内在住で統合失調症を中心とする精神に障がいのある方	10月16日(水)・11月20日(水) 13:30～15:30	無料	・当事者交流会
健康わくわく塾 (要予約)	区内在住で健康づくり、介護予防に関心のある方	①10月3日(木) ②10月10日(木) ③10月31日(木) ④11月7日(木) 13:30～16:00	無料	①肥満予防の料理を作ってみよう ②高血圧症、骨粗しょう症予防 ③知っていますか?栄養表示の見方、様々な世代の食育 ④日常に運動をとり入れよう

問合せ 保健活動 3階32番 ☎ 06-4394-9968

## 各種専門相談 無料・秘密厳守

種類	日時	場所	詳細等
うつ病の家族教室/定員20名(先着順) (要電話予約)	11月6日(水)・20日(水) 各日14:00～16:00 ※両日共に受講が必要です。	大阪市こころの健康センター	予約受付 電話のみ ☎ 06-4394-9968 受付 10月23日(水)まで 問合せ 保健活動 3階32番 ☎ 06-4394-9968
ひとり親家庭相談 (就業支援・離婚前相談等も含む) (要電話予約)	毎週火曜・木曜(祝日・年末年始を除く) 10:00～17:00(12:15～13:00を除く)	区役所3階	問合せ 子育て支援 3階33番 ☎ 06-4394-9914
障がいのある方のための「相談会」(日ごろの生活でのお困りごとや心配ごとなどについて、お気軽にご相談ください。)(申込不要)	10月21日(月) 13:00～14:50	区役所3階 302会議室	対象 障がいのある方、家族、事業所関係者など 主催 大正区地域自立支援協議会・区保健福祉センター 問合せ 福祉 3階35番 ☎ 06-4394-9857
行政相談 (お気軽にご相談ください。9月1日(日)～10月31日(木)は「行政相談月間」です。)	10月11日(金) 13:00～15:00 (抽選13:00から・受付14:00まで)	区役所5階 503会議室	問合せ 地域協働課 4階40番 ☎ 06-4394-9743
人権擁護委員による特設人権相談	10月18日(金) 13:30～16:00	住吉区役所、西成区役所	問合せ 大阪第一人権擁護委員協議会 ☎ 06-6942-1489 ☎ 06-6943-7406
専門相談員による人権相談 (要申込)	日時・場所は申込の際に決定します。		問合せ 大阪市人権啓発・相談センター ☎ 06-6532-7830 ☎ 06-6531-0666
犯罪被害者等支援のための総合相談	土日・祝・年末年始を除く 9:00～17:30	市民局人権企画課(大阪市役所4階)	問合せ 市民局人権企画課(市役所4階) ☎ 06-6208-7489 ☎ 06-6202-7073
法律相談/定員各8組(先着順) (要電話予約)	10月2・9・16・23日(水) 11月6・13・20・27日(水) 13:00～17:00	区役所5階	予約受付 電話のみ ☎ 050-1808-6070 (AI電話による自動案内での受付となります) 受付 相談日の1週間前12:00～前日17:00(受付開始日が祝日の場合はその前の開庁日) 問合せ 庶務 5階50番 ☎ 06-4394-9683
ナイター法律相談/定員32組 (要予約)	11月21日(木) 18:30～21:00 事前に行政オンラインシステムでの予約が必要です(予約で定員に満たない場合は、会場にて受付)	北区民センター	予約受付 WEBのみ 10月10日(木)12:00～11月20日(水)17:00 問合せ 大阪市総合コールセンター ☎ 06-4301-7285 ☎ 06-6373-3302
日曜法律相談/定員各16組 (要電話予約)	10月27日(日) 13:00～17:00	東淀川区役所 生野区役所	予約受付 電話のみ ☎ 050-1807-2537 (AI電話による自動案内での受付となります) 受付 10月18日(金)12:00～26日(土)17:00 問合せ 大阪市総合コールセンター ☎ 06-4301-7285 ☎ 06-6373-3302

