

# 10月は市民健康月間です! 生涯を通じて、心身ともにすこやかに!



心身の健康保持・増進には皆さんの自主的な取組みが重要です。  
区役所では、皆さんの健康づくりへの関心を高めるため、健康に関するさまざまな事業や情報発信を行っています。

## ●がん検診日程一覧(がん検診・骨量検査は予約制です)

実施日	受付時間	場所	歯科 相談	がん検診				骨量 検査	併設健診 特定健診
				胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん		
12月9日(水)	9時30分~10時30分	鶴見 区役所		●	●	●			●
平成28年1月9日(土)	9時30分~10時30分			●	●	●			●
1月30日(土)	9時30分~10時30分						●	●	●
2月4日(木)	9時30分~10時30分		●				●	●	
	13時30分~14時30分						●	●	
2月11日(木・祝)	9時30分~10時30分						●	●	
2月14日(日)	9時30分~10時30分			●	●	●			●
3月5日(土)	9時30分~10時30分			●	●	●			●

## がん検診を受けましょう

日本人の死因の第1位は昭和55年頃から悪性新生物(がん)となっており、鶴見区でも、死因の第1位は「悪性新生物(がん)」となっています。大阪市では、がん検診を受ける機会のない市民の方を対象に、各種がん検診を実施しています。早期発見・早期治療のため、がん検診をぜひ受診しましょう。

## 年に1度は健康チェック

生活習慣病の予防のためには、まずは、ご自身の健康状態を知ることが大切です。特定健診(特定健康診査)とは、40歳以上の方を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健診です。1年に1度受診することができます。受診の方法・健診内容はご加入の健康保健の種類により異なります。

大阪市では、国民健康保険に加入の方や後期高齢者医療制度の被保険者の方を対象に特定健診を実施しています。受診には受診券が必要です。年に1度、体の健康チェックを行いましょう。

## ●特定健診日程一覧

実施日	場所	受付時間
11月3日(火・祝)	鶴見区役所	9時30分~11時
11月23日(月・祝)		
12月9日(水)		
平成28年1月9日(土)		
1月30日(土)		
2月14日(日)		
3月5日(土)		

### 特定健診受診に必要なもの

- 受診券
- 被保険者証
- 個人票
- 前年度の特定健診の結果(前年度受診された方)

※特定健診は、取扱医療機関でも受診できます。

申込問合せ保健福祉課(健康づくり) 1階 11番 ☎6915-9882

こんにちは、保健師です!



## ~乳がんは自分でも見つけられるってご存知ですか?~

近年、日本人女性の約12人に1人が乳がんにかかると言われてます。30代後半から急激に増え、40~50代でピークを迎えます。がんは初期の段階では自覚症状がほとんどありません。だからこそ健康な時から定期的に検診を受けて、がんを早く見つけることが大切です!そして、自己検診も定期的にしましょう!!

### ☆自己検診の方法☆

#### 鏡の前で自己検診!!1・2!!

#### ①まず、見よう(明るい部屋で行いましょう)

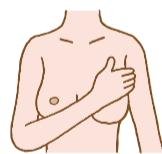
#### 見るポイント

- 乳房の形に変化や腫れはないか
- 皮膚にくぼみ、ひきつれ、ふくらみ、ただれはないか
- 乳首がへこんだり、ただれたり、血液などが出ていないか

#### ②手でさわろう

#### 「しこり」がないか確認

まずは座って、鎖骨からわきの下、乳房、乳首まででいいのに、軽く圧迫するようにさわります。次に寝て、もう一度同じようにさわります。



#### ◆乳首もチェックしましょう

乳首を軽くつまみ、血液などが出ていないかも確認します。



☆平成28年2月に乳がんに関する講演会を実施予定です。詳しくは広報つるみ2月号でお知らせします。

問合せ保健福祉課(保健活動) 1階 11番 ☎6915-9968

## 無料 大阪市食育キャンペーン「家族や仲間と共食を!!」

食育体験・食事診断・食育ゲームコーナー・食育に関する展示など

日時 10月15日(木) 11時~16時  
場所 イオンモール鶴見緑地 1階グリーンコート  
申込み 不要

※「おすすめ!わが店のヘルシーメニューコンテスト2015」  
府民による人気投票を併設【10~16時】

問合せ 健康局 健康づくり課  
☎6208-9961 ☎6202-6967

### ●共食(きょうしょく)とは...

「一緒に食べる」ことだけでなく、食事を一緒につくったり、「おいしいね」などと会話することも含まれます。

- ★1日3食、主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- ★たまには、家族や友人、地域の人たちと一緒に食事をし、会話を楽しみましょう。



## 健康掲示板

### ●健診等のお知らせ●

#### 結核健診 予約不要

日時/10月13日(火)・11月10日(火)  
11時~12時

場所/区役所2階 対象/15歳以上の方  
料金/無料(胸部エックス線撮影)

#### BCG予防接種 予約不要

日時/10月28日(水)・11月25日(水)  
13時30分~15時

場所/区役所2階  
標準接種期間/生後5~8か月  
(1歳の誕生日の前日まで接種可)

- 番号札は13時より配付します。
- 予防接種手帳の説明をよく読んで、予防票に記入のうえ、母子健康手帳とともにご持参ください。

#### 風しん抗体検査 要予約

日時/10月20日(火)、11月10日(火) 各検査とも 11時~12時

場所/区役所2階  
対象/大阪市民(住民登録のある方)で、①妊娠を希望する女性②妊娠を希望する女性の配偶者(妊婦の配偶者)

対象要件/①これまで風しんにかかったことがない②これまで風しんの予防接種を受けたことがない、もしくは接種歴が1回及び平成25年度・平成26年度風しんワクチン接種費用助成を受けていない③これまで風しん抗体検査を受けたことがない

料金/無料

予約問合せ保健福祉課(健康づくり) 1階 11番 ☎6915-9882