

**講演会**

申込み不要 無料

# 睡眠と健康

～こちよい目覚めはよい眠りから～

睡眠についての基礎知識、良質な睡眠をとるための生活習慣について、睡眠医療センターを併設している京谷クリニック院長の京谷先生をお招きして講演会を開催します。自分自身や家族の日頃の睡眠について見直してみませんか?



京谷クリニック院長  
京谷 京子先生

**日時** / 12月7日(木) 14時～16時

**場所** / 区民センター 小ホール

**講師** / 京谷クリニック院長 京谷 京子先生

**対象** / 区内在住の方 **定員** / 200名(当日先着順)

問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階 11番 ☎6915-9968

**健康コラム**

## 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!!**  
ワン ツー 1・2!!

**①まず、見よう**  
(明るい部屋で行いましょう)

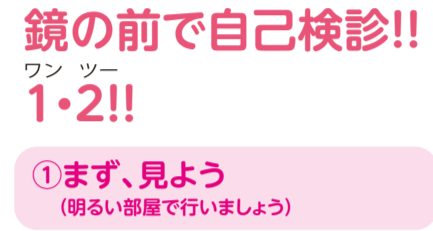
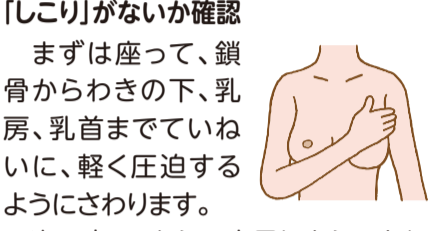
**見るポイント**

- 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、乳首までいねいに、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。





問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階 11番 ☎6915-9968

## 健康掲示板

### 健診等のお知らせ

※申込みの際、いくつか質問事項をお伺いします。  
※要予約分につきましては、定員になり次第締め切りますので、ご了承ください。  
※下記以外の実施日につきましては、お問い合わせください。  
※要予約分につきましては、下記窓口にて電話または来庁にて受付します。



**特定健康診査** 受診券必要 予約不要 無料

**日時** / 11月15日(水) 9時30分～11時  
**場所** / 区役所2階  
**対象** / 大阪市国民健康保険(40歳以上)または後期高齢者医療制度に加入の方

**BCG予防接種** 予約不要 無料

**日時** / 11月22日(水)、12月20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)

- 番号札は区役所2階にて13時より配付します。
- 諸般の都合により、日程変更及び中止する場合があります。
- 予防接種手帳の説明をよく読んで、予診票に記入のうえ、母子健康手帳とともにご持参ください。

**肝炎ウイルス検査** 要予約 無料

**日時** / 11月28日(火)、12月12日(火) 10時～11時  
**場所** / 区役所2階  
**対象** / 検査日当日、20歳以上の方

**風しん抗体検査** 要予約 無料

**日時** / 11月16日(木)、12月7日(木) 13時30分～14時30分  
11月28日(火)、12月12日(火) 10時～11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** / 上記対象者のうち、下記(1)から(3)のすべてにあてはまる方  
(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、または接種歴が1回、もしくは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

**結核健診(胸部エックス線撮影)** 予約不要 無料


**日時** / 11月28日(火)、12月12日(火) 10時～11時  
**場所** / 区役所2階  
**対象** / 15歳以上の方

**乳がん検診(マンモグラフィ)** 要予約

**日時** / 12月16日(土) 9時30分～10時30分  
**場所** / 区役所2階  
**対象** / 40歳以上の女性(2年に1回。平成29年度は大正・昭和の偶数年生まれの方)  
※勤務先等で同程度の検診を受診できる方、同一年度内に同等の検診・検査を受診済みの方は対象外となりますので、ご注意ください  
**料金** / 1,500円

**骨量検査** 要予約 無料

**日時** / 12月16日(土) 9時30分～10時30分  
**場所** / 区役所2階  
**対象** / 18歳以上の方



問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階 11番 ☎6915-9882