

検診車さくら号で「乳がん・骨粗しょう症検診」を受けましょう!



24区のお花がデザインされています。鶴見区の花はハナミズキ、チューリップ、ツバキ、ニチニチソウです。さがしてみてね。

今日から始めよう! ブレストアウェアネス



ポイント 月に1回定期的に。月経終了後一週間たったころが目安です。閉経した方は月に1回覚えやすい日を決めてチェックしよう。

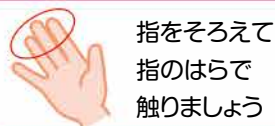
1.まず、見よう (明るい部屋でチェック)

◇上半身を鏡に映し、左右の状態を観察する(腕を上げたり下げたりする)。

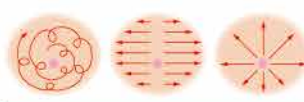
●左右の乳房の形の変化や腫れの有無、皮膚のくぼみ・ひきつれ・ふくらみの有無、赤くただれていないか、乳首がへこんだり、乳首から異常な分泌液(血が混ざっている)は出ていないか。

2.手で触れてチェック

●軽く圧迫して鎖骨から脇の下、乳房、乳首までしこりがなければ丁寧にチェック。腕を上げた状態でもう一度チェック。入浴中、石鹸を泡立てて触れるとしこりがわかりやすくなります。



乳房を触る方向



3.乳房に変化を感じたら、すみやかに医療機関へ相談しましょう

4.定期的に乳がん検診を受けましょう

令和4年度 大阪市乳がん検診デー

大阪市乳がん検診取扱医療機関で、日時指定で乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受診できる「大阪市乳がん検診デー」を実施しています。予約受付は、4月から各医療機関で行います。



取扱医療機関・問合せ

本田病院	鶴見区鶴見4-1-30	☎6939-6301
大阪中央病院	北区梅田3-3-30	☎4795-5505
茶屋町プレストクリニック	北区茶屋町3-1三晃ビル	☎6359-4630
いわいレディースクリニック	北区天神橋4-11-6-3階	☎6882-8686
帝国ホテルクリニック	北区天満橋1-8-50-3階	☎6881-4000
ナグモクリニック大阪	北区梅田2-6-20-14階	☎6346-0555
ツチ病院	都島区都島北通1-22-6	☎6922-1236
大阪プレストクリニック	福島区大開1-13-8	☎6465-4108
大阪病院	福島区福島4-2-78	☎6441-5451
淀屋橋健診プラザ	中央区伏見町4-1-1	☎6232-7770
原田病院	中央区島之内2-17-15	☎6211-1006
しみずクリニック	中央区千日前1丁目虹のまち5-3 なんばウォーク3番街南通り	☎6211-4320
船員保険 大阪健康管理センター	港区築港1-8-22	☎6576-1011
大正病院	大正区三軒家東5-5-16	☎6552-0621
大阪府済生会泉尾病院	大正区北村3-4-5	☎7659-6111
聖バルナバ病院	天王寺区細工谷1-3-18	☎6779-1651
大阪警察病院	天王寺区北山町10-31	☎6771-6051
大阪警察病院付属人間ドッククリニック	天王寺区石ヶ辻町15-15	☎6775-3131
乳腺外科ヨシダクリニック	天王寺区堂ヶ芝1-11-23-201	☎6711-0370
大英診療所	西淀川区歌島2-3-2	☎6474-0361
西中島クリニック	淀川区西中島3-2-11	☎6301-5586
那須クリニック	淀川区西中島4-4-21	☎6308-3909
森之宮病院	城東区森之宮2-1-88	☎6969-0111
わたなべクリニック整形外科・乳腺外科	城東区今福西1-9-3 メディカルアベニュー城東2階・3階	☎6932-6553
大阪がん循環器病予防センター	城東区森之宮1-6-107	☎6969-6712
あべの松井クリニック	阿倍野区阿倍野筋1-5-31-5階	☎6647-2223
南大阪病院	住之江区東加賀屋1-18-18	☎6683-9416
おもしろクリニック	東住吉区鷹合1-17-30	☎6608-0046
いのう診療所	平野区喜連西4-7-33	☎6760-7188

対象の方に、乳がん検診・子宮頸がん検診の【無料クーポン券】を送付します

子宮頸がん検診対象者(年齢・生年月日)	新型コロナウイルス感染症発生に伴い、令和3年度の無料クーポン券対象者については、現在お持ちの無料クーポン券を令和5年3月31日までご使用いただけます。
20歳 平成13年4月2日～平成14年4月1日	
乳がん検診対象者(年齢・生年月日)	
40歳 昭和56年4月2日～昭和57年4月1日	

問合せ がん検診専用電話 ☎6208-8250 FAX6202-6967

子宮頸がん予防ワクチン接種のご案内

無料

対象 小学6年生(12歳相当)～
高校1年生(16歳相当)の女子

接種回数 3回

接種方法 市内委託医療機関で直接予約

※接種に当たっては、有効性とリスクを理解したうえで受けてください

問合せ がん検診専用電話 ☎6208-8250

おおさか健活マイレージ アスマイル

国民健康保険加入の方なら、さらにお得!!

大阪府民の健康をサポートするアプリ。アスマイルは記録することで健康管理だけでなく、ポイントが貯まって電子マネーが当たる、うれしい機能付き!

生活習慣の改善でポイントを貯める

抽選で
もらえる
コーヒー・
スムージー・
QUOカード等



歩く 特定健診を受診 歯を磨く

問合せ おおさか健活マイレージ アスマイル事務局 ☎6131-5804

おおさか健活マイレージ アスマイル 検索

つるみっこ写真館

1月出生届受理件数 79件

田中 うたちゃん 1歳1か月

1歳のお誕生日おめでとう! 元気いっぱいのおうたがパパもママも大好きだよ! これからもたくさんの人に愛されて育っていきますように♡



中西 舷ちゃん 2か月

可愛くて可愛くて見ているだけで毎日幸せな気持ちにしてくれてありがとう♡ みんなぼこぼこが大好きだよ(*・w*)♡ これからも沢山楽しい思い出作ろうね♡



※年齢・コメントは撮影当時のものです。

申込 総務課(政策推進) 4階④番 ☎6915-9683

つるみっ子ルームご利用の皆さまへ 令和4年度から登録方法がかわります

区役所3階に就学前のお子さんと保護者がいっしょに遊べるつるみっ子ルームを開設しています。利用料は無料ですが、利用登録が必要です。新規登録の方、継続登録の方、どちらも4月以降の**初回利用時**につるみっ子ルームで手続きをお願いします(事前登録はできませんのでご了承ください)。まずは、お電話で利用日のご予約をお願いします。

予約開始日 3月25日(金)9時～

利用開始日 4月1日(金)

予約受付 個人利用…利用日の1週間前から
団体利用…利用日の3か月前から
利用日前週の金曜日まで

利用時間 ①10時～11時30分 ②13時～14時30分
③15時～16時30分

定員 4世帯8人まで(入替制) **予約** 電話

予約・問合せ 保健福祉課(子育て支援室) ☎6915-9129

