

# 子どものころ

As a child

安心して子育てができるまちで、成長していく「ころ」と「からだ」。

## 妊娠期のサポート

安心して出産を迎えることができるように、母子健康手帳発行時に、保健師や助産師が妊婦さんやご家族の不安や困りごとをお聞きしています。また、出産後も地域の中で安心して子育てができるように、妊娠中から先輩ママとの交流が持てるプレママサロン(妊婦教室)などを開催しています。

## 定期的な健診

「ころ」と「からだ」が健やかに成長するように、年齢に合わせた健康診査を実施しています。保健センター、保育所(園)、幼稚園、小中学校等の健診の機会を利用して、気になることはいつでも相談してください。

## 子育て支援の充実

市内の保育所(園)、幼稚園、子育て支援団体等が遊び場を提供したり、子育ての相談に応じたりしています。不安や困りごとをいつでも、どこでも身近な人に相談できるよう、多世代の交流、地域全体での子育てに力を入れています。

## 食育

食育とは、さまざまな経験から「食」に関する正しい知識と選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。毎月19日は「食育の日」として、学校や地域に向けて食に関する情報を発信しています。

# 青年のころ

Youth

無理せず健康づくりに取り組める環境で、健康なライフスタイル。

## マラソン

毎年2月上旬に淀川河川公園(鳥飼西地区)で、「摂津ふれあいマラソン大会〜セッピィカップ〜」を開催しています。多くの協賛企業や地元ボランティアの方々にも協力をいただき、子どもから大人まで楽しめる大会となっています。

## いろいろなスポーツ

市内には、正雀体育館、味体育館(トレーニングルーム有)、鳥飼体育館の3つの体育館があり、スポーツに親しむ多くの方々の健康維持やレクリエーションの場として利用されています(令和4年、味舌地区に新体育館を建設予定)。

これらの体育館や運動広場では各種スポーツ大会、温水プールでは水泳教室、総合型地域スポーツクラブでは、多くのスポーツ教室を開催しています。

## 健康づくり 健幸マイレージ

専用の活動量計がスマートフォン(アプリ)を持って歩き、貯めたポイントに応じて参加賞をプレゼント!!健(検)診受診や健康づくり事業に参加するとさらにポイントが加算され、賞品と同時に「健康」もGET!!

申込み

WEBまたは市役所保健福祉課へ

## 健康づくり 減塩かるしおプロジェクト

脳卒中や心筋梗塞の要因となる高血圧症を防ぐためには、減塩の意識を持つことが必要不可欠です。平成30年度の国の調査では、20~30代の方が一日に摂る食塩量は、掲げている目標量を上回っています。国立循環器病研究センターでは、「塩をかるく使うおいしさを引き出す」減塩の考えのもと、「かるしおプロジェクト」を発足しました。減塩率だけでなく「おいしさ」も評価する「かるしお認定制度」を行い、減塩商品を手軽に取り入れられるように「かるしおマーク」のついた商品を皆さまの元へとお届けしています。かるしおプロジェクトを減塩の第一歩としてご利用いただき、皆さまの健康にお役立てください。

# 壮年のころ

Around the age

定期的な「からだ」のメンテナンスで、充実した毎日。

## 健診・検診

定期的な健診を受診することは、生活習慣病の予防や病気の早期発見につながります。ご加入の医療保険による健診や市のがん検診を受診し、健診結果をチェックしてください。健(検)診の日程や実施機関は「健康づくり年間日程表」や広報誌などでお知らせしています。

## 歯・口腔の健康

口の健康を保つことは「からだ」の健康を維持することにつながります。健康な歯を守るために、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診と口腔のメンテナンスを受けましょう。40歳以上の方は市内歯科医院で成人歯科健診を受診できます。(1年に1回 費用:500円)

## 健康づくり 禁煙・受動喫煙防止

喫煙はがんをはじめ、循環器疾患・呼吸器疾患・歯周病など、多くの病気と関係しているため、健(検)診等の機会を通じて、禁煙啓発や禁煙サポートをしています。また、平成29年度に制定した健康づくり推進条例の中の取り組みの一つとして、受動喫煙禁止地区を設定しています。喫煙マナーを守り、誰もが気持ちよく暮らせる健康な街の実現を目指しています。

### 受動喫煙禁止地区

- ・JR千里丘駅前〜阪急摂津市駅前
- ・阪急正雀駅前

## 健康づくり フレイル予防

フレイルの予防は高齢者になってからと思われがちですが、40~50歳代であっても約2割がフレイルに該当するということがわかってきました。働く世代から、フレイルの改善や予防のために、健都に移転予定の国立健康・栄養研究所や大阪府と連携して、講演会や生活アドバイスを実施しています。

### フレイルとは

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態

## Check FAST

何かへん…おかしいな…もしかして…脳卒中!? 1つでも症状があれば脳卒中の可能性大

### Face(顔の麻痺)

顔の片側が下がる

### Arm(腕の麻痺)

片腕に力が入らない

### Speech(ことばの障害)

言葉が出ない、呂律が回らない

### Time(発症時間)

発症時刻を確認してすぐに119番

# 高齢のころ

Senior citizens

地域の中で助け合い、いつまでも現役。

## 健康づくり STOP MI(心筋梗塞)キャンペーン

国立循環器病研究センターと連携して「STOP MI(心筋梗塞)キャンペーン」のモデル地区として活動しています。多くの場合、心筋梗塞には前兆があり、その時点で治療すれば発症を予防できます。次の症状があれば、直ちに循環器専門医への受診を!

- ◆今までに経験のない胸痛・胸部圧迫感・胸やけなどの症状
- ◆数分~10分程度で完全に消失する
- ◆繰り返すことが多い
- ◆歩行や階段で増強することもある

## 介護予防・生きがいづくり

散歩などの外出や、人との会話、交流は、心も体も元気になります。地域で行われる講座やつどい場、サロン、健康づくりグループなどに積極的に参加してみましょう。地域の集まりを掲載した「高齢者のための地域活動マップ」や健康づくりのための「摂津みんなで体操四部作」のDVDを配布しています。

## 認知症予防

認知症は脳の病気で、生活習慣病との関係が深く、年齢とともに増加するため、予防や進行を遅らせることが大切です。そのために、認知症の気づきチェックリストや、認知症の症状に応じたサービスを紹介するパンフレット「認知症ケアパス」や認知症予防のための「せつはつらつ脳トレ体操」のDVDを配布しています。

## ウォーキングコース

「市内まちごとフィットネス化」を目指して、市内全域にウォーキングコースの設定、ウォーキングコース上に健康器具を設置しました。コース上には見どころもいっぱい。すてきなスポットに出会えるのもウォーキングの魅力の一つです。さあ、ウォーキングマップを持って、Let's walking!!

### 淀川河川コース

4.2km

- 鳥飼五久のバス停
- 鳥飼の渡し跡
- 藤森神社
- モノレール「南摂津」

### 川辺とわがまち南コース

4.6km

- モノレール「南摂津」
- 淀川堤防提
- 淀川河川公園鳥飼サービスマンセンター
- 淀川新橋

### 川辺とわがまち北コース

5.4km

- 摂津市役所
- 平和公園
- ガランド水路遊歩道
- 流れの馬場跡
- 摂津市役所
- 安威川ふれあいつつみ
- 味舌天満宮
- 弥栄の権

### うきうき味舌街道 庄屋・正雀・浜町コース

5.7km

- 正雀ふれあい広場
- 安威川歩道橋
- 安威川公民館・市民図書館
- 木下勲兵衛碑
- 正雀ふれあい広場
- 阪急電鉄 正雀工場
- 山田川ちびっこ公園

### うきうき街道 離宮の里・鳥飼東コース

6.0km

- ふるさと公園
- 離宮高業院址
- せんだん公園
- ふるさと公園
- 黒丸城の跡

### うきうき淀川街道 鳥飼上・中・下コース

6.5km

- ふるさと公園
- さわやか広場とりのかい
- 鳥飼サービスセンター
- 淀川河川公園
- ふるさと公園
- りんどう公園
- 涌が池公園ちびっこ広場

### 新幹線公園コース

6.5km

- 阪急「摂津市駅」
- ガランド水路遊歩道
- 平和公園
- 阪急「摂津市駅」
- 味舌天満宮
- 新幹線公園

### うきうき歴史街道 別府・一津屋コース

6.6km

- モノレール「南摂津」
- 鳥飼車両基地
- あいあいホール別府
- 別府公園
- モノレール「南摂津」
- 味生神社
- 神崎川緑地

### うきうき夢街道 千里丘・健都コース

7.1km

- 保健センター
- ことぶき商店街
- 金剛院
- 須佐之男神神社
- 保健センター
- 明和池公園
- 緑の遊歩道
- 市場池公園・オアシス

### うきうき街道 川と花新在家・鳥飼コース

7.4km

- 鶴野第一公園
- 新幹線公園
- さくら公園
- モノレール「南摂津」
- 藤森神社鳥居
- 鳥飼野々公園