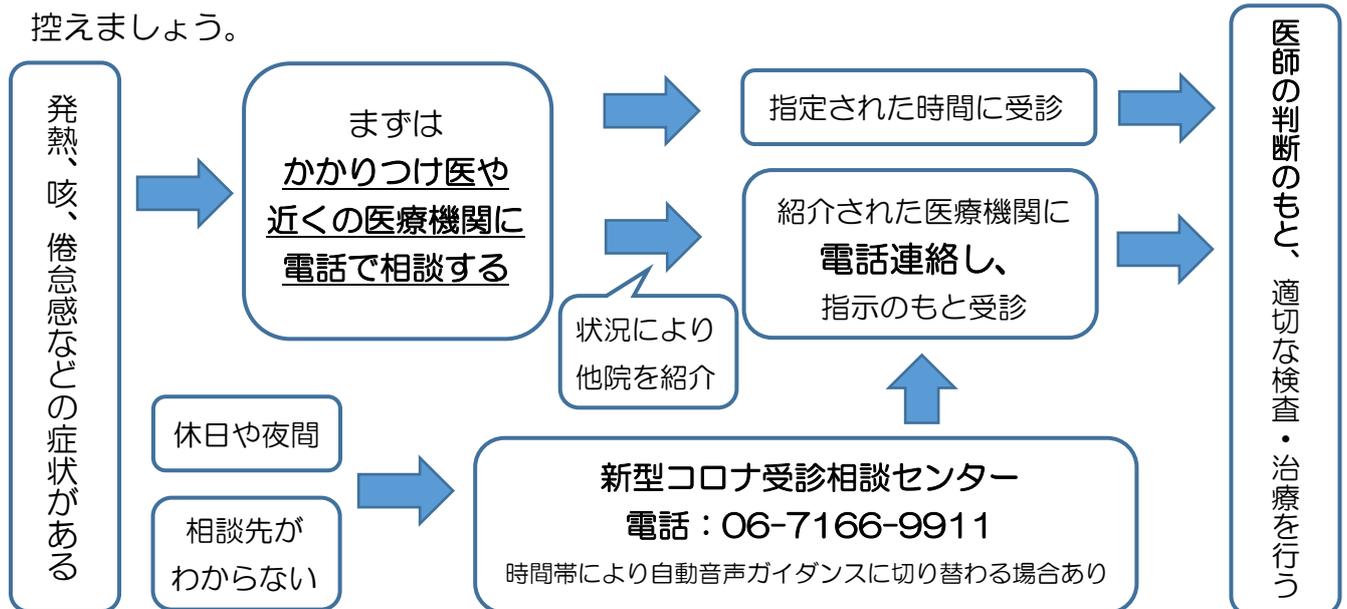




地域福祉通信

新型コロナウイルス感染症の受診体制

新型コロナウイルス感染症が疑われる場合は、図に従って受診しましょう。
受診の際は、必ずマスクを着用し、公共交通機関等の利用は可能な限り避けましょう。
また、発熱などの風邪の症状がある場合は、仕事や学校は休み、不要不急の外出は控えましょう。



【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

アルコールと上手に付き合おう！

「酒は百薬の長」と言われ、適量のお酒は身体に良い効果をもたらすこともありますが、肝臓が処理できるアルコール量には限度があるので、適量を超える飲酒が重なると様々な病気のリスクが高まります。1日の適量は、一般的に次の量です。

 <p>ビール 中ビン1本 (500mL)</p>	 <p>日本酒 1合 (180mL)</p>	 <p>焼酎 0.5合 (90mL)</p>	 <p>ウイスキー ダブル1杯 (80mL)</p>	 <p>ワイン 2杯 (240mL)</p>
---	--	--	---	--

また、会食での長時間に及ぶ飲酒や深酒は新型コロナウイルスなどの感染リスクを高めることにもつながります。健康を守りながらお酒を楽しむために、次のことをこころがけましょう。

- ①飲酒は食事をしながら適量を守り、少人数・短時間で
- ②週に2回は休肝日をつくる
- ③強いお酒は薄めて飲むか、水と交互に飲む
- ④飲酒後の運転はしない・入浴は避ける
- ⑤年に1回は健診を受けて健康状態をチェックする

【お問い合わせ】
保健福祉課 電話：06-6383-1386

入浴時の温度管理に注意して、 ヒートショックを防止しましょう。

入浴は、身体を清潔にし、気持ちをリフレッシュしてくれます。しかし、寒い時期には入浴中の突然死が多発しています。この突然死には急激な温度の変化で血圧が大きく変動することなどが原因で起こる「ヒートショック」が関係しています。

ヒートショックを防ぐ5つのポイント

寒い季節、脱衣所や浴室を暖かくすることで、ヒートショックは防ぐことができます。また、トイレも身体を露出させる場所なので、暖かく保つことが重要です。

①脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具の設置や断熱改修

冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房で暖めることは効果的対策の1つです。また、窓まわりは熱が逃げやすいので、内窓を設置するなどの断熱改修も効果があります。浴室をユニットバスに改修することでも断熱性は向上します。



②湯温設定は41℃以下に

お湯の温度は、41℃以下にしておくことをお勧めします。

③今日からできる対策 ～シャワーを活用したお湯はり～

シャワーを活用した浴槽へのお湯はりが効果的です。高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を暖めることができます。湯沸かしの最後の5分を熱めのシャワーで給湯しても十分効果があります。

④食事直後・飲食時の入浴を控える

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えましょう。もし、お酒を飲む際は、入浴後にしましょう。

⑤入浴前に同居者に声をかけましょう

ヒートショックの危険性が高い人

高齢者は特に注意しましょう。日頃元気な方でも、高齢者は血圧変化をきたしやすく、体温を維持する生理機能も低下しています。高齢者だけでなく、糖尿病や脂質異常症の方は、動脈硬化が進行していることがあり、血圧のスムーズな維持が難しくなっています。

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

食のお役立ち情報

毎月 19 日は



～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

野菜を食べて健康の維持・増進を！

野菜には、それぞれ様々な栄養素が含まれています。多種類の野菜の多様な成分が相互に作用しあって体内で多くの大切な働きをしています。

健康を維持・増進するためには、一日 350g 以上の野菜をとることが推奨されます。

野菜を食べると こんな良いことがあります

食べ過ぎ予防

野菜を食べると満腹感が得られやすい



腸内環境改善

食物繊維が腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。便秘予防にも！

加齢やストレスに対抗し、がん予防も

野菜に含まれるカロテン、ビタミンC・Eは抗酸化作用が強く、活性酸素を除去します。また、野菜の色素も重要な働きを持ちます。



脂質改善

水溶性食物繊維は血糖上昇抑制、コレステロール値や中性脂肪値を低下させる働きがあります。



血圧上昇抑制

野菜に豊富なカリウムは、ナトリウムを排出する作用があり、血圧上昇を抑制する効果があります。

【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

びかチュー継続中！

2019年5月から取り組んでいる、毎月第4火曜日のごみ拾い「びかぼチューズデー」、略して『びかチュー』！！

昨年度はコロナ禍の中で3月～5月は中止となりましたが、6月から毎月第4火曜日にごみ拾いを実施中です。毎月20人前後の参加者があり、若年層の参加者もいます。

お気軽に参加してください。 〈びかチュー予定表〉

日付	集合時間	集合場所	清掃場所
1月26日（火）	午前9時30分	コミュニティプラザ前	阪急摂津市駅周辺
2月16日（火）	午前9時30分	正雀ふれあい広場	阪急正雀駅周辺
3月23日（火）	午前9時30分	フォルテ摂津連絡橋	JR千里丘駅周辺

【お問い合わせ】 環境政策課 電話：06-6383-1364

保護司をご存知ですか？

保護司とは？

保護司とは、犯罪をした人や非行のある少年の立ち直りを地域で支えるボランティアです。その主な職務には、保護観察を受けている人と面接を行い、指導・助言をすること、刑務所や少年院に入っている人の帰住先の生活環境を調整すること、犯罪を予防するために啓発活動を行うことなどがあります。

現在、お仕事をされている方から退職された方まで、全国で約 4 万 7000 人、摂津市では 32 人が保護司として活動しています。

保護司の目的

犯罪や非行をした人が罪を償い、社会の一員として再出発しようとする人の立ち直りを助け、再び犯罪や非行に陥るのを防ぎ、地域の安全・安心を守ることを目的としています。そのために、「居場所づくり」や「仕事の確保」などのサポートを行っています。

「居場所づくり」

帰る場所を作り、「おかえり」と迎え入れてあげることで社会からの孤立を防ぐことが再犯の防止につながります。

「仕事の確保」

仕事があることで、経済的に自立し、社会の一員として地域社会と「つながる」ことができ、再犯の防止につながります。



更生保護サポートセンター摂津

更生保護サポートセンター摂津とは、保護観察対象者との面談や地域住民からの犯罪・非行に関する相談窓口などを行っています。平日午前 10 時から午後 4 時まで開設しており、場所は地域福祉活動支援センター 2 階にあります。

犯罪や非行に関してご相談したいことがある場合は、お気軽にお越しください。

あなたも始めてみませんか。

保護司になるための資格などは不要です。

保護司について詳しく知りたい方は、下記の電話番号までお問い合わせください。

【お問い合わせ】

更生保護サポートセンター摂津 電話：06-6383-2511

保健福祉課 電話：06-6383-1386