



健康づくり推進月間特別企画!

せっつ 動画 de 健康フェス!

～おうちで楽しく健康に～



開催期間… 11月1日(日)～11月30日(月)

コロナ禍でおうち時間が増えている皆さんに、こんな時だからこそ「健康」について考えていただきたいという野望のもと、動画で健康情報を配信する『せっつ 動画 de 健康フェス!』を開催することとなりました。

ガンバ大阪の選手やタカラジェンヌOGなどの有名人や国立循環器病研究センターの医師などの専門家、そしてあなたの身近な市民の皆さんまで、たくさんの方が出演します。

動画を見ながら一緒に身体を動かしたり、お料理したり…ぜひ楽しみながらご覧ください。

せっつ 動画 de フェス! 動画一覧

知って得する情報

1. フレイルって何なん?
2. STOP MI
～心筋梗塞には前兆が～
3. Check FAST
～脳卒中は突然に～
4. 手軽に減塩!
5. 正しい手洗いの仕方
6. 摂津市の防災

クッキング

1. 親子でクッキング
2. 非常時に備えて
～パッククッキング
のすごい技～



動画 de 健康フェス!
は、こちらから

からだを動かそう!

1. 3世代みんなで
チャレンジ!筋力UP!
2. わくわくやる気体操
2020
3. 摂津高校ダンス部より
4. 目指せ!サッカー選手
ガンバ大阪の選手に
学ぼう
5. あなたも今日から
タカラジェンヌ?!

市民の健康サポーター

1. いつまでも健康に
過ごすための秘訣
2. 歯っぴーライフ!
3. 知ってますか。
くすりのこと
4. 歯みがきのポイント
5. 潜入!保健センター
健康診査・がん検診
6. みんなおいで!親子
遊びの時間だよー!

プレゼント企画

動画の中には、キーワードが含まれているものがあります。介護の日イベント(笑顔を守りたい!摂津の新しい介護様式)の動画と合わせて11文字のキーワードを集めてください。

ホームページ上の応募フォームかハガキで応募すると、ガンバ大阪のサイン入りグッズなどの素敵な賞品が当たります。



【お問い合わせ】保健福祉課 電話:06-6383-1386

市民公開講座

知っておきたい 大腸がんのすべて

大腸がんとは、どのような病気なのか、治療方法や緩和ケア、医療費の助成制度についてご紹介します。

【日時】 11月21日（土）午後2時～
（受付：午後1時半～）

【定員】 90名（先着順・要事前申し込み）

【申込方法】

方法1：済生会吹田病院ホームページ

方法2：『氏名（ふりがな）、住所、電話、参加者人数、講演内容への質問や希望』を記入の上、FAXで送信

【場所】 コミュニティプラザ 3階
コンベンションホール

【お問い合わせ】

大阪府済生会吹田病院 がん診療推進室
電話：06-6382-1521
FAX：06-6382-2498

糖尿病が疑われる場合は 病院へ行きましょう

日本には、総人口の15%を超える約2,000万人の糖尿病患者および予備群があると推定されています。また、糖尿病と診断されたことのある人の中で、40～49歳の男性では、約5割が治療を受けていない、または治療を中断しているという調査結果があります（※）。

糖尿病はコントロールできる病気で、適切な治療（早期発見・早期治療）を受けていれば合併症を予防することができます。初期には自覚症状がありませんので、健康診断を受け、糖尿病が疑われる場合は適切に医療にかかりましょう。



（※）平成28年国民健康栄養調査より

【お問い合わせ】

保健福祉課 電話：06-6383-1386

『お酒をやめたいのに、やめられない』 それ、依存症かもしれません！



アルコール依存症は、飲酒のコントロールができなくなる病気です。もしかして「依存症？」と思ったら、ご本人やご家族だけで抱えこまず、ご相談ください。大阪府では、毎週土・日曜日に、依存症（アルコール・薬物・ギャンブル等）に悩む人への電話相談窓口「おおさか依存症土日ホットライン」を開設しています。

おおさか依存症土日ホットライン

開設日：毎週土・日曜日（13時～17時）

電話：0570-061-999

ホームページ：『それって依存症？』で検索



『それって依存症？』のWEBページ

【お問い合わせ】 大阪府 地域保健課 電話：06-6944-7524

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！～

噛んで食べる力を！

バランスの良い食事を心がけることが基本ですが、
いろいろと食べ物を食べるためには日ごろから“よく噛む習慣”を身につけていきましょう。



よく噛むために、食材や調理のちょっとした工夫を

1. 食物繊維の多い食材も積極的に選ぶ
2. 繊維にそって切ることで歯ごたえを出す
3. 少し大きめに切って噛み取る

いい食 いくの日
11月19日

毎月19日は「食育の日」です。
摂津市では11月19日を“いい食育の日”
として、市内の保育所・小学校・中学校で
共通献立を提供するなど、
食育推進に取り組んでいます。

【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

第1回 あったかご近所サポーター 養成講座

あったかご近所サポーターとは、地域で手助けが必要な方を理解し、温かく見守る
応援者として、できる範囲で活動を行うもので、特別なことをやっていただく必要
はありません。この講座を通し、地域での人と人とのつながりの大切さについて、
みなさんと一緒に学び、考えていきます。

【内容】

「共に育ちあい共に生きる社会をつくる
～すべての人が、共に暮らしやすい地域の
実現をめざしてボランティアにできること～」

【日時】

11月24日（火）午後1時半～

【講師】

大阪教育大学 教授 新崎 国広先生

【会場】

地域福祉活動支援センター 4階
ご来場の際は、マスクの着用をお願いします。

【定員】

30名

【参加費】

無料

【お問い合わせ・申込み】 社会福祉協議会 電話：06-4860-6460

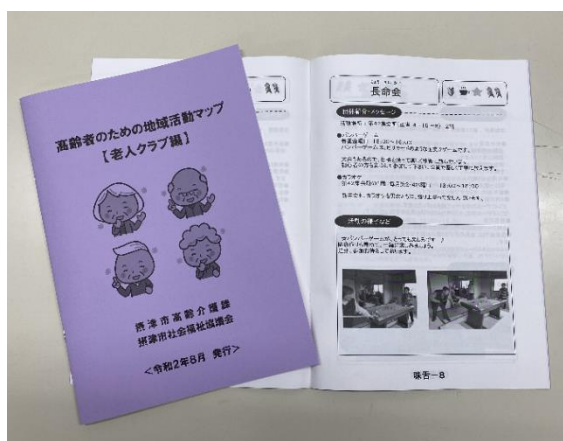
「高齢者のための地域活動マップ」に 【老人クラブ編】が追加されました

地域での支え合い活動や介護予防活動、サロン活動、趣味のサークルなど、高齢者が気軽に参加できる活動の情報を集めた中学校区別の「高齢者のための地域活動マップ」に、新しく「老人クラブ」の活動をまとめた冊子が加わりました。

生活支援コーディネーターが摂津市老人クラブ連合会に加入されている各クラブを訪問し、収集した情報をもとに作成しています。

社会奉仕活動、交流会、体操など各クラブに参加されている方の楽しい活動の様子を写真付きで紹介しています。

冊子は、市役所1階・高齢介護課、社会福祉協議会、各公民館・図書館、コミュニティプラザ、別府コミュニティセンター等で配布しています。また、市ホームページにも掲載しています。



生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーターは、地域に出向き、さまざまな活動を発掘し、情報の共有化や活動相談などの地域のつながりをコーディネートすることで、高齢者に関するさまざまな生活課題の解決を支援します。高齢介護課と社会福祉協議会に配置されています。

【お問い合わせ】 高齢介護課 電話：06-6383-1379

びかチュー継続中！

昨年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』！！

今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〉

日時	集合時間	集合場所	清掃場所
11月24日（火）	午前9時30分	正雀ふれあい広場	阪急正雀駅周辺
12月22日（火）	午前9時30分	フォルテ摂津連絡橋	JR千里丘駅周辺

※雨天や新型コロナウイルスの関係等で中止になる場合があります。

【お問い合わせ】 環境政策課 電話：06-6383-1364