



# 地域福祉通信

## こころの健康に不安を感じたら

9月10日～16日は自殺予防週間です。悩みがある方やこころの健康に不安を感じる方は、一人で抱えず、専門の相談機関にご相談ください。  
また、身近な方が悩みを抱えていることに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。



### 各種電話相談

9月1日（9時30分）～9月30日（17時00分）までは**24時間体制**で相談を受け付けます。

■**こころの健康相談統一ダイヤル**・・・・・・・・・・・・電話：0570-064-556  
一部のIP電話等からは接続できません。

■**こころの電話相談**・・・・・・・・・・・・電話：06-6607-8814  
月・火・木・金曜日（祝日を除く）／9時30分～17時00分

■**若者専用電話相談（わかぼちダイヤル）**・・・・・・・・電話：06-6607-8814  
水曜日（祝日を除く）／9時30分～17時00分

■**大阪府 茨木保健所 地域保健課 精神保健福祉相談**・・電話：072-624-4668  
平日／9時00分～17時45分（要予約）

■**大阪府妊産婦こころの相談センター**・・・・・・・・電話：0725-57-5225  
平日／10時00分～16時00分

■**自死遺族相談（予約制）**・・・・・・・・・・・・電話：06-6691-2818  
〈予約・問い合わせ〉大阪府こころの健康総合センター  
平日／9時00分～17時45分

■**関西いのちの電話**・・・・・・・・・・・・電話：06-6309-1121  
24時間、365日

【大阪府こころのほっとライン 新型コロナ専用】  
新型コロナウイルス感染症に関する不安やストレスなど、こころの健康に関する相談にLINE（文字チャット）でお応えします（10月以降は府のホームページでご確認ください）。  
毎週水・土・日曜日 17時30分～22時30分  
（相談受付は、22時00分まで）

LINE アプリから「友たち登録」をしてください。



大阪府悩みの相談窓口一覧（こころの健康総合センターWebページ）



## うきうきせっつウォーキング中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため9月まで中止としていましたが、感染状況をふまえて、10月以降も当面の間中止とさせていただきます。再開が決まりましたら、広報・ホームページ等でお知らせします。



# 脳卒中を疑ったときは、様子を見ずに すぐに救急車を呼びましょう！

## 脳卒中とは？

脳の血管が破れる（脳出血・クモ膜下出血）か詰まる（脳梗塞）ことで、脳に血液が届かなくなり、脳の神経細胞が障害される病気です。より早期に治療を開始することが、後遺症を軽くするために大切です。

## 症状

脳卒中では障害される部位により、以下のような様々な症状が現れますが、出現場所や強さは人それぞれです。

1. 顔のまひや手足の運動障害
2. ことばの障害
3. 視覚障害（片目が見えない、物が二つに見える等）
4. 経験したことのない激しい頭痛

## Check! FAST

脳卒中を疑う人を見たときは、3つのテスト（FAST）をしましょう。

1つでも症状がでていれば、脳卒中の可能性が高いです。

Face（顔のまひ）：顔の片側が下がる ⇒ うまく笑顔が作れますか？

Arm（腕のまひ）：片腕に力が入らない ⇒ 両腕を上げたままキープできますか？

Speech（ことばの障害）：ろれつが回らない ⇒ 短い文がいつも通り話せますか？

Time（発症時刻）：発症時刻を確認してすぐに119番を！

【お問い合わせ】保健福祉課 健康推進係 電話：06-6383-1386

## 摂津市 STOP MI キャンペーン

### 心筋梗塞から大切な命を守ろう！

摂津市は、国立循環器病研究センターと連携し、前兆の段階で医療機関を受診することにより心筋梗塞の発症を防ぎ、心筋梗塞で亡くなる人を減らすキャンペーンを行っています。

心筋梗塞は、発症すれば致死率の高い病気ですが、前兆の段階で治療すれば、発症を予防できます。

- 今までに経験のない胸の痛みや圧迫感、胸焼け
- 肩、あご、歯、みぞおち、背中違和感

これらの症状は、数分～10分程度で完全に消失し、繰り返すことが特徴です。歩行や階段で増強することもあります。

このような症状があれば、ためらわずに受診しましょう！



【お問い合わせ】保健福祉課 健康推進係 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！～

9月

## 食生活改善普及運動月間

です！

厚生労働省では9月1日から30日までの1か月を「食生活改善普及運動月間」としています。

基本テーマは「食事をおいしく、バランスよく」。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とるように目指してみましょ。



生活習慣病予防のためには一日 350g の野菜摂取が必要です。

日本人は一日 250g の野菜を摂取しています。

あと、100g の野菜摂取で健康寿命を延ばしましょう！



トマト  
1/2個



たまねぎ  
1/2玉



レタス  
2~3枚

※ 約 100g 相当の野菜量

牛乳や乳製品は、カルシウムとたんぱく質を豊富に含みます。

日本人の食生活はカルシウムが慢性的に不足していると言われています。

牛乳のカルシウムは他の食品より吸収率がとても高いです。

毎日の習慣にしましょう！



牛乳コップ1杯 (200ml) で一日に推奨されているカルシウムの約 1/3 を摂取できます！



### ぽてとひろば ~親子でほっこり~

“ぽてとひろば”とは、子どもの自由な遊び場でもあり、親同士の交流の場でもあります。

出入り自由、参加は無料です。

お気軽にお越しください。

【日時】令和2年9月17日(木)

正午~午後3時00分

【場所】男女共同参画センター交流室

(コミュニティプラザ内)

【対象】0歳~就学前児と保護者

【申込受付】予約不要

### つどいの場「輪」のスマイル広場

#### ~100歳まで元気カフェ~

しゃべってストレス発散、聴いてほっとスマイルになる「つどいの場」です。体操や笑いヨガ、思わず笑顔になる脳活性化ゲームと一緒にしませんか。

【日時】令和2年9月19日(土)

午後1時30分~3時00分

【場所】男女共同参画センター交流室

(コミュニティプラザ内)

【参加費】100円(茶菓子代)

【申込受付】予約不要

### 発達が気になる子どものための親子広場

子育ての悩みを話して少し息抜きをしませんか。情報交換をして子育てのヒントも得られます。

【日時】令和2年10月6日(火) 午前10時00分~正午 【参加費】無料

【場所】男女共同参画センター交流室

【申込受付】予約不要

(コミュニティプラザ内)

【対象】発達が気になる子どもの親、親子

【上記イベントに関するお問い合わせ】

男女共同参画センター 電話：06-4860-7112

# 知っていますか？民生児童委員さん

## 民生児童委員とは？

厚生労働大臣から委嘱された特別職の地方公務員で、無報酬で活動しています。

民生委員制度は創設から 100 年を超える歴史を持ち、市内では 100 人以上の民生児童委員が活躍しています。

また、民生児童委員の中で 12 人が、「主任児童委員」の指名を受け、児童を専門に担当しています。

## 活動内容

### ◎身近な相談役として

地域住民の立場に立って、住民からの生活上の心配ごとや困りごと、医療や介護、子育ての不安などの相談に応じます。そして、その課題が解決できるよう、行政や関係機関への「つなぎ役」になります。

### ◎地域の見守り役として

定期的な訪問等を通じて、高齢者や障害者世帯、子どもたちの見守りを行っています。

### ◎各校区の取り組み

それぞれの中学校区で学校行事やイベントへの参加など、地域の皆さんとの交流を積極的に行っています。

#### 活動の例

- ①小学校で絵本の読み聞かせ
- ②児童センターで餅つき
- ③小学校で昔遊び
- ④高齢者と小学生の世代間交流
- ⑤福祉施設利用者との交流
- ⑥登下校の見守り



### ◎話し好きな人はぜひ一緒に

委員になるのに専門知識は不要です。

人と話したり人の和に入っていくのが好きな方、自分が暮らす地域に貢献したい、人の役に立ちたいと感じている方に民生児童委員の仕事はとても向いています。あなたの育児やお仕事での経験を、地域のために活かしませんか。興味のある方はぜひお問い合わせください。

### ◎民生児童委員へのご相談は

暮らしのこと、子どものことなど、困りごとがあれば地域の民生児童委員にお気軽にご相談ください。

お住まいの地域の担当民生児童委員は保健福祉課にご確認ください。

【お問い合わせ】保健福祉課 総務係 電話：06-6383-1386