



地域福祉通信



健診を受けるとイイコト！

からだからのSOSをいち早くキャッチ！

健診は、健康状態を確認し、からだの異常を早期に発見できる絶好の機会です。とくに生活習慣病などの病気は、発症初期や予備群の段階ではほとんど自覚症状がありません。そのため、毎年の健診数値を比較し、からだの変化を読み取ることが大切です。



生活習慣を振り返るきっかけに！

もしも健診で基準値を外れる値が出た場合、それは健康状態に異常がでているかもしれないという警告。高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、その発症に過食や運動不足、喫煙などのライフスタイルが大きな影響を及ぼしています。

すなわち検査結果の異常や悪化は、不適切な生活習慣のあらわれともいえます。

検査結果を参考に、日頃の生活を振り返り、生活習慣の改善に取り組むなど適切に対処することが重要です。

■保健センターのセット健診 ～健康診査＋がん検診～

健康診査（特定健診・後期高齢者健診）とがん検診（胃・大腸・肺・前立腺）、骨粗しょう症検診、ピロリ菌検査とのセットでの健診が可能です。

対象者

- ◎16～39歳（午後プランのみ受診可）
- ◎40～74歳で、特定健診受診券を持つ人（加入の医療保険によって受診できない場合あり）
- ◎40歳以上で、ご加入の医療保険の異動があった人や生活保護受給者など
- ◎後期高齢者医療の被保険者



【お問い合わせ】

保健センター 電話：06-6381-1710

種類	内 容（対 象）	費 用
午前プラン 午後プラン	健康診査＝内科診察、血液・尿検査、身体・腹囲・血圧測定、※医師の指示により、心電図・眼底検査	無料 ※加入の医療保険によっては一部自己負担あり
	肺がん検診＝胸部直接撮影（40歳以上） 必要な人には喀たん検査（50歳以上）	無料 喀たん検査は700円
	大腸がん検診（40歳以上）	500円
	胃がん検診（40歳以上）	900円
（申込みで受診可） オプション	骨粗しょう症検診	500円
	前立腺がん検診（50歳以上の男性）	2,000円
	ピロリ菌抗体検査（20歳から60歳までの市民）	500円
	大腸がん検診（40歳以上） ※午前プランは含まれているのでオプション申込み不要	500円

食のお役立ち情報

「食事のマナー」

毎月 19 日は



～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

大阪府においては郷土料理等の地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかい等の食べ方、作法を受け継いでいる人の割合は全国に比べて低くなっています。

正しい食事のマナーを身に付けることで、家族や周囲の人と気持ちよく食事することにつながります。

「いただきます」の言葉の意味

食事マナーを考えるうえで一番大切なのは相手への思いやりです。食材となる食べ物や、料理を作ってくれた人、一緒に食べる人に対する感謝の気持ちを忘れないことです。

「いただきます」は、「食べる」「もらう」の謙譲語「いただく」から派生した、感謝の気持ちが込められた言葉です。「いただきます」と言うことで、食にまつわるいろいろなものに対する感謝を表しています。



令和 6 年度 歯科健診が始まります

40 歳以上の方は、自費で受けると約 6,000 円する歯科健診が、5 月 1 日～翌年 3 月末までの間に 1 回、ワンコイン（500 円）または無料で受けられます。口臭が気になっている方や、しばらく歯科健診を受けていない方は、ぜひこの期間に受けましょう。

《成人歯科健診》

対象者：40 歳～74 歳の市民
（生活保護受給者は年齢上限なし）
費用：500 円

※令和 6 年 4 月 1 日時点で 40～70 歳の節目年齢の方は無料。対象者には 5 月上旬に勧奨ハガキ送付。その他、免除対象者などの詳しい説明は、右の QR コードからご確認ください。



【お問い合わせ】

保健福祉課 電話：06-6383-1386

《後期高齢者歯科健診》

対象者：大阪府後期高齢者医療制度にご加入の方
費用：無料

【お問い合わせ】

国保年金課 電話：06-6383-1555

みんないきいき よい歯の健康展

6 月 2 日（日）午前 10 時～午後 3 時
保健センターで、歯と口の健診・相談、
歯みがき指導が無料で受けられます。

初心者のための 短期パソコン教室

電源の入れ方、文字・文章入力、Wordでチラシ作成などを学びます。

6月4日～8月6日の毎週火曜日
10:10～12:10(全10回コース)

場 所 身体障害者・老人福祉センター
対 象 60歳以上および身体障害者の人でパソコン操作が初めての人、久しぶりに触りたい人

定 員 5人
参加費 2,000円



【お申し込み(5/10(金)～)】

身体障害者・老人福祉センター
電話：072-653-1212



ミンジー子ども映画会

「パウ・パトロール ザ・マイティ・ムービー」

6月8日(土)
午前10時～/午後1時～

入場無料
各回先着450名

各回30分前開場
申込不要(定員に達し次第締切)
場内飲食不可



場所 摂津市民文化ホール
対象 児童及び保護者
主催 摂津市民生児童委員協議会

【お問い合わせ】

保健福祉課 電話：06-6383-1386

世界禁煙デーをご存知ですか？

5月31日は世界禁煙デーです。市では「摂津市健康づくり推進条例」に基づき、路上等の屋外共用スペースでの喫煙行為を禁止する地区の指定など、望まない受動喫煙を生じさせない環境づくりを進めています。

近年、加熱式たばこや電子たばこといった新型たばこが急速に広がっています。これらの新型たばこによる健康リスクについてはまだ、データが不十分であり、現時点では明らかになってはいませんが、健康被害を起こす恐れは否定できないと言われています。

世界禁煙デーのこの機会に
禁煙にチャレンジしませんか。



【お問い合わせ】

保健福祉課 電話：06-6383-1386

ほほえみコール(電話訪問)

ひとり暮らしの高齢者などの希望者を対象に電話訪問を行っています。

★健康の話、趣味の話、日常の悩み・楽しみ、何でも結構です。

相談員と楽しくお話ししませんか？
お申込みお待ちしております。

毎月第2・4水曜日 午前10時～
(年末年始祝日をのぞく)

ほほえみコールとは？

- ◎ 相談員が電話訪問希望者のご自宅にお電話をさせていただきます。
- ◎ 料金は無料です。
- ◎ 電話で知り得た情報は、一切外部には洩れません。(守秘義務)

【お申し込み・お問い合わせ】

社会福祉協議会 電話：06-6383-1577

5月12日は「民生委員・児童委員の日」です

5月12日は、「民生委員・児童委員」の活動を地域の方に知ってもらうため、全国民生委員児童委員連合会が定めた「民生委員・児童委員の日」です。

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。

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。

人と話したり人の輪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。