

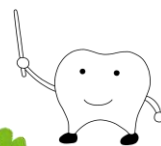


地域福祉通信

～6月4日から10日までは歯と口の健康週間です～

今年の標語は、

『歯を見せて 笑える今を 未来にも』



歯の健康を
守ろう!

この機会に自分のお口の中をじっくり観察し、むし歯や歯ぐきの異常を感じたら、そのまま放置せずに歯科医に相談しましょう。

歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです。特に歯周病は、糖尿病などの生活習慣病とも関連があります。歯の健康を保つことは身体全体の健康を守ることにもつながります。

毎日しっかりと歯の健康を管理して、何歳になっても「元気に会話ができる」、「よく噛んでおいしく食事をいただける」といった日常生活を送りましょう。

◆歯を失う原因の1位は歯周病

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気で、30歳以上の成人の80%がかかっていると言われています。

◆歯周病の症状は？

歯の周囲の汚れである歯垢（プラーク）は、粘着性が強くうがいをした程度では落ちません。歯垢は取り除かなければ硬くなり、歯石と言われる物質に変化し歯の表面に強固に付着します。歯垢や歯石のなかに含まれる細菌の毒素の影響で、歯ぐき（歯肉）に炎症が起きて、腫れたり、出血しやすくなったり、また歯を支える骨（歯槽骨）が溶けていき、歯がグラグラしたり抜けたりします。初期の段階では自分自身で気がつくような症状はなかなかありません。

こんな時は歯科医療機関を受診しましょう

- ・朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- ・歯みがきのときに出血する。
- ・硬いものが噛みにくい。
- ・口臭が気になる。
- ・歯肉がときどき腫れる。
- ・歯がグラグラする。
- ・歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。



40歳以上の方は、年に一度市内の歯科医療機関で歯科健診を受診できます。

○成人歯科健診：40歳から75歳未満の方（生活保護受給者は年齢上限なし）

費用：500円（無料クーポン対象の方は無料）

○後期高齢者歯科健診：後期高齢者医療保険に加入の方

費用：無料（後期高齢者医療保険証を持参）

※いずれも、市内の各歯科医療機関に直接お申込みください。



300ポイント対象!

【お問合せ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

食のお役立ち情報

毎月19日は



『食中毒に注意！』

～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

梅雨時期（5月～6月）と夏（7月～9月）は湿度や気温が高く、食品に細菌が繁殖して食中毒の原因となることが多くみられます。見た目や臭いだけで“大丈夫”と過信することなく、警戒心をもってご自身で身を守るようにしましょう。

食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。細菌の場合は、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが食中毒予防の原則となります。



つけない＝洗う、分ける



手洗いはとても重要です。手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、せっけんを使って正しい方法で手を洗いましょう。

次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・食卓に着く前
- ・残った食品を扱う前

肉用、野菜用等で調理器具を分けることも、食中毒の予防に効果的です。



増やさない＝低温で保存する

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉、魚等の生鮮食品やお惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。



やっつける＝加熱処理



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん野菜なども加熱して食べれば、安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが重要で、中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉、魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

【お問合せ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

献血にご協力ください



献血キャラクター
けんけつちゃん

現在、企業等での献血の実施が中止になるなどの影響で、全国的に血液が不足しています。医療機関への血液の安定供給のため、皆様のあたたかいご協力をお願いします。

献血をしていただくと、血清トランスアミナーゼ・コレステロール量・総蛋白など生化学検査をし、その結果を通知しますので、健康管理にもお役立ていただけます。

献血実施日	
令和6年	6月13日(木)
	9月12日(木)
	12月12日(木)
令和7年	3月13日(木)

会場
摂津市役所

受付時間

午前10時00分～正午、
午後1時00分～午後4時30分
※日時は変更となる場合があります。



【お問合せ】 摂津市献血推進協議会

(摂津市社会福祉協議会内)

大阪府赤十字血液センター北大阪事業所

電話 06-4860-6460

電話 072-632-4747

更年期 と楽しく 上手におつきあい

女性なら誰もが訪れる更年期。原因・症状・対処方法を知り、明るく前向きに付き合っていく方法を学びませんか？

6月22日(土)

午前10時00分～正午

対象 摂津市在住・在勤・在学の方
費用 無料 定員 20人
会場 摂津市立男女共同参画センター交流室
(摂津市立コミュニティプラザ内)
講師 セリカ
(ウィメンズセンター大阪スタッフ)
一時保育 あり(1歳～就学前児)
6月17日(月)までに要予約
申込受付 6月1日(木)から

【お申込み・お問合せ】

摂津市立男女共同参画センター

電話 06-4860-7112

わがままコンサート

6月23日(日)

会場 安威川公民館
開場 午後1時00分
開演 午後1時30分
申込不要 未就学児入場可

入場無料
ジャズ
クラシック
声楽など

市民ニュースポーツのつどい

「スティックリング大会」

7月6日(土)

会場 味舌体育館
受付 午前9時00分
開始 午前9時30分
要申込 6月20日(木)までに文化スポーツ課
へ申込書を郵送・FAX・持参のいずれかで提出。
申込書は市役所2階同課・各体育館にて配布。
持ち物 体育館シューズ
(スティックをお持ちの方は持参)
運営 摂津市スポーツ推進委員協議会

【お問合せ】文化スポーツ課

電話 06-6383-5790

元気リハビリ教室



令和6年6月より、「保健センター」に加えて、
「ふれあいの里」で新たに開始



日常生活で支障のある動作を改善するために、リハビリ専門職が一人ひとりに合ったプログラムを作成し、3カ月間または6カ月間集中的に運動指導を行う教室です。

元気にいきいきと自立した日常生活を目指して、教室終了後も通いの場やリハサロンなどを紹介しています。※ケアマネジャーが介護予防ケアプランを作成した後の利用となります。

対象者：要支援1・2 または基本
チェックリストでの基準該当者で、
フレイルや整形外科的疾患で生活機
能が低下している方

内容：日常生活で取り組める運動
マッサージやマシンなどは使いません

通いの場



動・創・学



【お問合せ】

地域包括支援センター

電話 06-6383-1377

高齢介護課

電話 06-6170-1561

街かどデイハウス

いつまでも自立した生活を送られるよう
介護予防などの活動に取り組んでいます。
参加費：800円（昼食、おやつ、飲み
物代）※ 前日までに要予約

地域密着型の介護予防の取り組みで、
高齢者の心身の機能低下を防止し、
生きがいつくりにつなげることを目
的としています。
参加は自由！どなたでもお気軽に！
個別の通いの場の状況については、
お問い合わせください。

カフェ型つどい場



身近な集会所で気軽に集まり、自主的に
交流を行う場です。

※ 活動場所となる市立集会所の利用料
を市が補助しています。

つどい場

皆で会話したり、体操・脳トレ・創作活
動などをして楽しく過ごす場です。

参加費：100円（おやつ、飲み物代）

通いの場の開催場所などについては、市
ホームページをご確認ください。また、
地域包括支援センターでも、介護予防に
関する相談を受け付けています。



【お問合せ】

高齢介護課

電話 06-6170-1561

大阪府子ども食費支援事業

申請受付期間：令和6年6月3日（月）午前9時00分～9月2日（月）午後11時59分

対 象 要 件：申請日において大阪府に居所を有しており、次のいずれかに該当する者

① 18歳以下の子ども ② 妊娠している者（申請日に妊娠している証明が必要）

【お問合せ】 大阪府子ども食費支援事業コールセンター

電話：0120-479-208

