



地域福祉通信

3月1日から3月8日は「女性の健康週間」

女性には男女共通の健康問題（がん・心臓血管系疾患）以外にも、女性特有の健康問題（乳がん・子宮がん）があります。また、骨粗しょう症など、女性ホルモンの低下に関連して起こりやすい問題もあります。

体の変化や不調に気づき、病気の予防や早期発見をするには、日ごろから健康に対する関心をもって、定期的な健（検）診を受けましょう。

摂津市では「子宮頸がん」や「乳がん」、「骨粗しょう症」の検診を実施しています。

市の検診は、自費診療で検診を受診するよりも、少ない自己負担額で受けられます。詳細は右記QRから摂津市ホームページでご確認ください。



各種健（検）診の無料クーポン 有効期限は3月31日までです！



令和6年4月1日時点で、20歳・40歳～70歳の5歳刻みの節目年齢の方には、昨年4～5月頃にかん検診や歯科健診等の無料クーポンを送付しています（年齢により、お送りしているクーポンが異なります）。

令和7年3月31日を過ぎると使用することができなくなりますのでご注意ください。健（検）診は今の自分の体や口の状態を知ることができる大切な機会です。今年度まだ受けられていない方は、ぜひ受診しましょう。

【お問合せ】 摂津市役所保健福祉課 電話：06-6383-1386

カラダを整えリフレッシュ! イスdeピラティス

「女性の健康週間」にちなんで、生涯を通じた女性の健康支援として、イスを使ったピラティス講座を行います。

日 時：3月16日（日）

午後2時00分～午後4時00分

場 所：コミュニティプラザ2階 研修室1・2

対 象：テーマに関心のある女性どなたでも

定 員：15人 参加費：無料

一時保育あり 1歳～就学前児 ※3/11（火）までに要予約

講 師：平口 弓子氏（Pilates-room-en主宰）

その他：動きやすい服装・水分補給用の飲料・汗拭きタオル



【お申込み・お問合せ】

男女共同参画センター

電話：06-4860-7112

食のお役立ち情報

減塩～麺類の食べ方～

毎月19日は



～おいしく食べて健康に

暮らしましょう！～

麺類は麺とスープそれぞれに塩分が含まれているので、全て食べると大量の塩分を摂取することになります。麺類の汁を残すだけで減塩することができるため、

うどん、そば、ラーメンなどの麺類を食べるときはスープやつゆをできるだけ飲まないようにしましょう。

しょうゆラーメンの塩分量

きつねうどんの塩分量



麺と具を食べると…

1. 2g

1. 4g



さらに残ったつゆを半分飲むと…

2. 9g

2. 2g



全て飲むと…

4. 5g

3. 0g

【お問合せ】 摂津市役所保健福祉課 電話：06-6383-1386

LGBTQ+の困りごと～トランスジェンダーのリアル～

当事者として社会で日々どのように生きているか、カミングアウトはどうしていたか、その時の周りの反応はどうだったか等のリアルな体験をお聞きします。

◆日時：3月22日（土） 午後1時00分～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：市内在住・在勤・在学の方

◆定員：20人 参加費：無料

◆一時保育あり：1歳～就学前児 ※3/17（月）までに要予約

◆講師：中尾 利緒氏 stn21（セクシャルマイノリティ教職員ネットワーク）

【お申込み・お問合せ】

男女共同参画センター

電話：06-4860-7112

不登校・引きこもり勉強会と交流会

日 時 3月18日（火） 午後2時00分～午後3時30分

場 所 地域福祉活動支援センター2F

定 員 20人 参加費 無料

講 師 遊育園こどもクリニック 楠木 重範 院長

不登校・引きこもり外来 田村 貴志 心理士

【お申込み・お問合せ】

社会福祉協議会

電話：06-6155-6140

献血へのご協力をお願いいたします

血液は人工的に作り出すことはできません。医療機関への血液の安定供給のため、皆さま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。

日時 3月13日（木）
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
場所 摂津市役所



【お問合せ】

摂津市献血推進協協議会
（社会福祉協議会内）
電話：06-4860-6460

第43回せつつ市民合唱祭

日時：3月16日（日）

正午開場・午後0時30分開演

場所：市民文化ホール

内容：市内の合唱愛好団体が一堂に会し、日頃の練習の成果を発表します。

入場無料



第41回摂津市民演劇祭

日時：3月23日（日）

午前11時00分開場・午前11時30分開演

場所：市民文化ホール

演目：

劇団名	演目
劇団 うずめ	沖縄のむかしばなし…と香り
NPO法人あったか演劇研究会	ハロー！ 2060
演劇 イタカダラカ	銀河軽便鉄道の夜
演劇チーム「BR」	道
摂津市ちびっこ劇団「ひなどり」	また、夢であいましょう
摂津市民劇団ダックス	味舌天保 秘 大塩騒ぎ

入場無料



【お問合せ】

摂津市役所文化スポーツ課
電話：06-6383-5790

3月は自殺対策強化月間

ひとりで悩まないで

【お問合せ】 摂津市役所保健福祉課
電話：06-6383-1386

悩みや不安を抱えて困っている時、気軽に相談できる窓口があります。ひとりで抱え込まず、身近な人や専門の相談機関に相談してみましょう。

※相談は無料です。ただし、それぞれ通話料・通信料がかかります。

大阪府茨木保健所
地域保健課精神保健チーム
072-624-4668
平日/午前9時00分～午後5時45分

こころの健康相談統一ダイヤル
0570-064-556

3月1日（土）午前9時30分から
3月31日（月）午後5時00分までの間は
24時間対応

大阪府が実施する電話相談

<p>■こころの電話相談 月・火・木・金曜日（祝日・年末年始を除く） ／午前9時30分～午後5時00分</p>	06-6607-8814
<p>■若者専用電話相談（わかぼちダイヤル） 水曜日（祝日・年末年始を除く）／午前9時00～午後5時00分</p>	06-6607-8814

各団体が実施する電話相談

<p>■#いのちSOS 24時間</p>	0120-061-338
<p>■国際ビフレンダーズ 大阪自殺防止センター 金曜日午後1時00分～日曜日午後10時00分</p>	06-6260-4343
<p>■関西いのちの電話 24時間・365日</p>	06-6772-1121

SNS相談

大阪こころナビ

大阪府が運営する相談窓口案内サイトです。SNSや電話など、自分に合った相談先が探せます。



いつもと様子が違うと感じたら、身近なあなたがゲートキーパー！

大切な命を守るために、あなたの力が必要です

気づき・声かけ

傾聴

つなぎ

見守り

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。

ゲートキーパーについてもっと詳しく知りたい方は、右記QRから厚生労働省のホームページをチェックしてみてください。

