

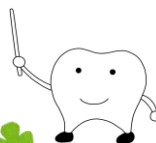


地域福祉通信

～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、

『歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり』



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全身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す。30歳代でも3人に1人が歯周病にかかっており、年齢とともに歯周病のある人の割合は増加していきます。

◆歯周病の症状は？

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でません。

摂津市

はなまる歯科健診



300ポイント対象!

対象：受診日において18歳～74歳対象（治療中の人を除く）

健診内容：問診、むし歯・歯周病等の検査

費用：期間中1回のみ 無料

健診期間：令和7年4月1日～令和8年3月31日

実施機関：市内実施歯科医療機関

申込方法：直接歯科医院へ事前申し込みの上、受診してください

【お問合せ】 摂津市保健福祉課 電話：06-6383-1386



75歳以上の方（大阪府後期高齢者医療制度にご加入の方）は

後期高齢者歯科健診が 無料 で受けられます。

【お問合せ】 摂津市国保年金課 電話：06-6383-1387

食のお役立ち情報

毎月19日は



「食から考えるSDGs」

～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

SDGs（エスディーゼズ）とは、

持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals：SDGs）を略したもので、人類がこの地球で暮らし続けて行くために、2030年までに達成すべき17の目標のことです。一人一人の食生活、日常生活での行動が、SDGsの達成につながります。目標達成に向けて、意識して行動しましょう。

SDGsの具体的な取組

毎日少しずつ、実践することで、食品ロスを削減することができます。できることから、無理なく続けましょう。



食品ロスを減らそう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。家庭から食品ロスは、料理の食べ残しや期限切れの食品の廃棄等があり、日本の食品ロスのうち、約47%にもなります。1日ひとりあたり約124g（ごはん約1杯分）の食べものを捨てていることになります。ごみが増えると環境にも悪い影響を与えてしまいます。

買い方を工夫

買い物の前に、家庭の冷蔵庫の中身をチェックして、必要なものだけを買うようにしましょう。買いすぎなければ、期限切れで食品を捨てることがなくなります。買い物に行ったら、すぐ使う食材は棚の手前からとりましょう。

賞味期限が近いものを買えば、お店が廃棄する量を減らせます。



保存方法を工夫

食材を買ってきたら、すぐ食べない分は日持ちするよう冷凍したりして加工するのがおすすめです。また、腐ったり、カビが生えたりして捨てることがないように、冷蔵庫の中を整理し、中に何があるのかわかりやすくしておくことが大切です。



調理方法を工夫

野菜の皮を剥きすぎない、食べられる皮はよく洗って使う、ヘタや根はぎりぎりを切るなど、捨てる部分を少なくし、食材を使い切りましょう。



摂津市公式キッチンでは...

食品ロス削減のためのレシピも公開しています。普段捨てる食材も活用し、食品ロス削減をしましょう。



献血にご協力ください



現在、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7年	6月12日（木）
	9月11日（木）
	12月11日（木）
令和8年	3月12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

子どもを預けて本を読もう！ ウィズdeBOOK

家事・育児・仕事でゆっくり本を読む時間がないなあ…という皆さん。ウィズせつつ情報室の本やコミックを読んでのびのびフレッシュしましょう。

6月26日（木）
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 なし ※出入り自由
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）
申込受付 一時保育利用希望者のみ
6月1日（日）から
一時保育 1歳～就学前児
6月21日（土）までに要予約

【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

アビリンピック

おおさか2025

障害のある人々が日ごろ職場などで培った技能を競う大会です。

入場無料

6月21日（土）
7月5日（土）の2日間



会場 ポリテクセンター関西

内容 喫茶サービス、ビルクリーニング競技
など（計11種目）
※障害者福祉施設によるパン販売なども予定しています

【お問合せ】 独立行政法人
高齢・障害・求職者雇用支援機構
大阪支部アビリンピック事務局
電話 06-7664-0782

地域包括支援センターを知っていますか？



地域包括支援センターは 保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などのほか看護師などの専門職が在籍する高齢者の総合相談窓口です。

本人や家族、地域の人々、関係機関からの相談を受け、適切な介護保険や福祉、医療サービスなどを提案する支援を行っています。



～こんな時にはご相談ください～



健康づくりをしたい (介護予防)



- ◆今はまだ元気だが、介護予防として、今からできることをしておきたい。
- ◆最近、人とのふれあいが少ない気がするので、趣味や友人を探したい。

介護保険制度を 利用したい



- ◆要介護（要支援）認定の申請をしたい。
- ◆介護サービスを利用したい。

高齢者虐待や財産の 管理が心配



- ◆自分自身や知人が虐待を受けている。
- ◆家族を介護しているが、つきつく当たってしまう。
- ◆認知症が進行してきたようで金銭管理や契約行為について、不安や問題がある。

認知症の 症状かもしれない



- ◆物忘れが出てきた、物忘れがひどくなってきた。
- ◆冷蔵庫に同じ物がたくさんある。賞味期限切れの物が気にならない。
- ◆家族に認知症の疑いがあるがどのように対応したらいいかわからない。

地域包括支援センター動画配信中
介護保険・認知症・成年後見制度についてわかりやすく動画で紹介しています。
二次元コードからご視聴ください。



【お問合せ】

摂津市地域包括支援センター
電話 06-6383-1377

「エンディングノート」を無償で配布中

これまでの人生の内容を振り返り、今後の生活や人生最期の希望を記載できる「エンディングノート（人生を大切にすごすために）」を無償で配布しています。



☆配布場所☆

市役所 1 階高齢介護課
各公民館など

※なくなり次第配布終了

【お問合せ】 摂津市高齢介護課 電話：06-6170-1561