



地域福祉通信

参加費無料

市民公開講座

～国循が新鳥飼公民館にやってくる！！～

第1部

STOP MI

～心筋梗塞から大切な命を守ろう～

国立循環器病研究センター

心臓血管内科・救急部

特任部長 田原 良雄 医師

第2部

Check! FAST

～何かへん…もしかして脳卒中！？～

国立循環器病研究センター

脳血管内科

医長 吉村 壮平 医師

- ◆日 時 令和7年9月6日（土）
午後1時30分～午後3時30分（開場午後1時00分）
- ◆場 所 新鳥飼公民館 摂津市鳥飼本町1丁目9-45
- ◆定 員 80名 ※定員に達し次第締め切ります
- ◆申込み期間 8月1日（金）～9月3日（水）午後5時00分まで
- ◆申込み方法 ①電話 06-6383-1386 ③WEB（右記二次元コードから）
②窓口 摂津市役所保健福祉課



摂津市 STOP MI（心筋梗塞）キャンペーン

♡8月10日はハートの日♡ 胸痛や胸部圧迫が続く場合は119番を！

心筋梗塞の原因は、生活習慣と深く関わっており、高齢者だけではなく働く世代の方々も注意が必要です。夏季は発汗・脱水を契機にして発症することが少なくありません。こまめな水分補給をすること、日ごろの生活習慣を見直し、喫煙や過食、運動不足、甘いものや塩分の取りすぎ、ストレス過多などに注意しましょう。

また、心筋梗塞は発症すれば死に至る可能性の高い病気ですが、前兆（前ぶれ）の段階で治療すれば発症を予防できます。

次の症状があれば、直ちに循環器専門医への受診を！

- 今までに経験のない胸の痛みや圧迫感、胸焼け
- 数分～10分程度で完全に消失する
- 繰り返すことが多い
- 歩行や階段で増強することもある



摂津市は、平成29年度から国立循環器病研究センターと共同して、心筋梗塞の前兆を知ってもらうことで、心筋梗塞で命を落とす人を減らすキャンペーンを実施しています。

【お問合せ】 摂津市役所保健福祉課 電話：06-6383-1386

お家でできる



100歳まで歩こう! 家トレ

日時 令和7年8月21日(木)
午前9時45分～午前11時45分
(開場午前9時30分)

講師 高橋 弘幸 先生
(味舌・味生体育館専属トレーナー)

場所 味舌体育館(1階第一体育室)

定員 60名(先着)

申込方法 ①電話 06-7507-2746
②窓口 味舌体育館事務所窓口
③WEB
(右記二次元コードから)

参加費 無料



申込受付期間
8月1日(金)
～18日(月)
午後5時00分

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物

【お問合せ】 摂津市役所保健福祉課 電話：06-6383-1386



せつつにっこり カフェ

日時 8月25日(月)
午前10時00分～午前11時00分

場所 味生公民館 参加費 無料

認知症のご本人だけでお話する会です。
気がねせずに、「今」感じていることを共有
しませんか？
思い出話、ちょっとしたお悩み…どんなお話
でも大歓迎です。
ホッとひと息つけるように、スタッフ・ボラ
ンティアがサポートします。ご家族も一緒に
気軽におこしくください。



【申込・お問合せ】

摂津市地域包括支援センター
摂津市認知症プロジェクトチーム事務局 電話：06-6383-1377

ひきこもりを支える
ご家族のための

茶話会 @スペース正雀

出入り自由
参加無料

日時 8月25日(月)
午後2時30分～午後4時00分
場所 正雀市民ルーム

ひきこもり状態の本人を支えるご家族の話を
中心とした交流です。
いろいろおしゃべりをしながら交流を深めま
せんか？

※初めて参加される場合はできるだけ事前に
メール連絡をお願いします

(kokoroetc2020@gmail.com)

※予定が変更される場合もありますので
最新情報を以下二次元コードでご確認ください



こころの健康えとせとら
摂津市社会福祉協議会

摂津市国民健康保険被保険者の皆様へ

人間ドック等受診費用の一部助成について

令和6年度に受診した人間ドックと脳ドックの一部費用助成の申請はお済みですか？

対象となる方：

- ◇ 受診日において摂津市国民健康保険被保険者である方
- ◇ 令和6年度に40～74歳（75歳の誕生日前まで）である方
- ◇ 必要な検査項目を満たした健診を受診している方
- ◇ 検査結果を特定健康診査等事業に活用することに同意できる方
- ◇ 令和6年度に特定健診を受診していない方（人間ドックのみ）

申請期日：令和7年8月29日（金）

助成の金額：人間ドック 26,000円
脳ドック 20,000円

必要な検査項目の詳細や、令和7年度に受診された人間ドック等費用の一部助成の申請については、右記二次元コードでご確認ください。



【お問合せ】 摂津市役所国保年金課 国保医療係 電話：06-6383-1555

献血にご協力ください

～献血は身近にできるボランティア～

血液は人工的に作り出すことはできません。



日時 9月11日（木） 会場 摂津市役所
午前10時00分～正午、
午後1時00分～4時30分
※日時は変更となる場合があります。

【お問合せ】 摂津市社会福祉協議会
電話 06-4860-6460

第1回**あったか近所サポーター養成講座（全3回）****地域福祉って何？**

地域で生活する人はどんな人がいるんだろう？高齢者、障がい者はどんなことに困っているのだろう？私たちにはどんなことができるんだろう？どんな風に話しかければいいんだろう？絵カードなどを通してゲーム感覚で福祉について学びを深めます

日時 9月16日（火）午後2時00分～午後3時30分
会場 摂津市立地域福祉活動支援センター 4階研修室1
講師 岩田 貞昭 氏（大阪人間科学大学 人間科学部 社会福祉学科 講師）
定員 20人（先着）
対象 福祉に関心がある方
申込方法 ①電話 06-4860-6460 ②WEB（右記二次元コードから）



【主催・お問合せ】 摂津市社会福祉協議会 電話：06-4860-6460

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！～

8月は **大阪府食育推進強化月間** です！

大阪府内の20歳以上の野菜摂取量は全国に比べて少なく、若い世代の朝食欠食率が高い等の課題があります。大阪府では、「野菜バリバリ朝食モリモリ！みんなでつなぐ大阪の食」を合言葉に、夏休みで生活習慣が乱れやすい8月に食育の取組をすすめています。

朝ごはんを食べよう！

私たちの脳は『ブドウ糖』をエネルギー源として使っています。朝起きた時に頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、身体は動いていても頭はボンヤリ、という事にもなります。脳のエネルギー源を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

摂津市でとれる伝統野菜

摂津市では、**鳥飼なす** が特産品です。

江戸時代から摂津市鳥飼地区で栽培されている丸ナスで、果肉が緻密で独特の甘みがあるのが特徴です。

地域で生産された農作物を地域で消費することを

”地産地消” といいます。



摂津市公式キッチンでは...

朝食やなすに関するレシピも公開しています。

たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう。



【お問合せ】 摂津市役所保健福祉課 電話：06-6383-1386