



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、ピロリ菌検査をセットで受診することが可能です。

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



【お問合せ】

摂津市保健センター 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＝胸部エックス線検査（40 歳以上） 検査基準該当の方には喀たん検査（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
	骨粗しょう症検診	500 円
（申込みで受診可） オプション	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

無料クーポンを持参した方は無料

食のお役立ち情報

「野菜を食べよう」

毎月19日は



～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

健康日本21（第三次）では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標の1つに「野菜を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。以下の項目を参考に野菜を食べることを心がけましょう！

●「かさ」を減らす

野菜は低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多く満腹感を与えてくれます。しかしかさが多いと食べにくいことがあるかもしれません。葉物野菜を食べるときは、茹でる、蒸す、煮る、炒める、電子レンジで加熱すると「かさ」が小さくなって食べやすくなります。

●カット野菜や冷凍野菜を上手に使う

カット野菜や冷凍野菜は、すでに食べやすい大きさに切られて販売されており、下処理の手間を省くことができます。

●商品のパッケージや広告をチェックする

「1/2日分の野菜がとれる」や「野菜たっぷり」というPRした弁当や麺類がスーパーやコンビニエンスストアで多く販売されています。購入するときにチェックしてみましょう。



【お問合せ】

摂津市役所保健福祉課 電話：06-6383-1386

令和7年4月1日スタート！

摂津市はなまる歯科健診



4月1日～翌年3月末までの間に1回、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、ぜひこの機会に受けましょう。

対象者：18歳～74歳の市民（治療中の人を除く）生活保護受給者※は年齢上限なし

※75歳以上の生活保護受給者は事前に「受診券」が必要です。保健福祉課に申請ください。

健診内容：問診、むし歯・歯周病などの検査

健診期間：令和7年4月1日～令和8年3月31日

実施機関：市内実施歯科医院

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

費用：期間中1回のみ無料

みんないきいき

よい歯の健康展

6月8日（日）午前10時～午後2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。



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

【お問い合わせ】

摂津市役所国保年金課 電話：06-6383-1387

【お問合せ】

摂津市役所保健福祉課
電話：06-6383-1386

第19回 ミンジー 子ども映画会

おかし・おもちゃ
ついでできるよ！

「FLY!/フライ！」

日時：令和7年6月7日（土）
午前10時～/午後1時～
（各回30分前開場）

場所：摂津市民文化ホール

対象：児童及び保護者

定員：各回先着450名

★申込不要（定員に達し次第締切）

★場内飲食不可

主催：摂津市民生児童委員協議会



入場無料

【お問合せ】

摂津市役所保健福祉課

電話：06-6383-1386

ウィズdeクラフト

～作って！遊んで！「誰でもできた！」の工作タイム～

身近な材料でさっと工作。「できた！」の
思いを共有しませんか？お子様連れ・おひ
とり様・どなたでも参加できます。時間内出
入り自由です。

参加費無料

日時：令和7年5月19日（月）

午前10時～12時

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：摂津市在住・在勤・在学の方

定員：15組

申込：5月1日（木）から受付

【お問合せ】

摂津市立男女共同参画センター

電話：06-4860-7112



知っていますか？

ボランティアセンター

ボランティア活動とは？

ボランティア活動は、「自発的な意思に基づき他人や社会に貢献する行為」を指すもので、活動の特徴として、「自主性（主体性）※1」、「社会性（連帯性）※2」、「無償性（無給性）※3」があげられます。

※1 ボランティア活動はだれかに言われて強制されるものではありません。あなた自身で「やってみたい！！」と思うことが何より大切です。

※2 私たちの地域には様々な課題があります。その課題を解決していくためには、一人一人の力を合わせていくことが大切です。

※3 ボランティア活動は、金銭の見返りを求めるものではありません。

ボランティアセンターとは？

ボランティアセンターは、ボランティア活動の拠点として設置されています。ボランティア活動をしたい人とボランティアを求める人等のさまざまな相談に応じています。

また、ボランティアを行う団体のネットワーク作りや支援を行う機関（中間支援組織）として、活動しています。

ボランティアコーディネーター・アドバイザーがあらゆる相談にお答えしています。希望にあった活動やグループを紹介しています。希望する時間や活動内容を登録していただきます。

【お申込み・お問合せ】

摂津市社会福祉協議会 電話：06-6318-1128

5月12日は「民生委員・児童委員の日」

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（民生委員・児童委員募集）

民生委員・児童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委員・児童委員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しょう。興味のある方はぜひお問い合わせください。