



地域福祉通信

＼もっと知ろう！／ ＼やってみよう！／



第39回

せつつ市民健康まつり



～せつつまるっと健康まつり～

11月12日（日）午前10時～午後3時

場所 保健センター

市ホームページ



＼やってみよう！／

▽フレイル・ロコモ測定（小学生以上対象）
申込み 11月10日（金）までに保健センターへ（各10名・先着）

時間

午前の部 午前10時・10時半・11時・11時半

午後の部 午後1時・1時半・2時・2時半

▽医師による血圧値などの健康相談
▽血圧・身体測定
▽超簡単！指1本で分かる貧血チェック
▽脳の健康度チェック、糖化度測定、お薬相談

同 時 開 催

コミュニティプラザにて、介護の日イベント・市民環境フェスティバル2023も開催！

3つのイベント全てに参加してスタンプを集めた方先着400名に景品をプレゼントします。

※スタンプラリーカードはコミュニティプラザ1階・総合案内で配布します。

【お問い合わせ】

保健センター

電話：06-6381-1710

▽歯ブラシデコレーション、石膏で手形・指型の模型を作ろう（製作）

※当日整理券配布

午前10時・11時半・午後1時10分

▽歯とお口の健診・相談、歯みがき指導、細菌検査

▽柔道整復師、鍼灸マッサージ師による姿勢指導や肩こり緩和

＼もっと知ろう！／

▽保健所情報、歯とお口の健康に関する動画放映など

▽小学生健康づくりポスター展示

▽食事のとり方、塩分チェック、子どもの食に関する展示・掲示

市民公開講座 in 市民文化ホール

赤ちゃんから高齢者までの

運動と食事で大切なこと

～国立健康・栄養研究所が摂津市にやってきた～

午後0時半～4時・市民文化ホールで開催！

国立健康・栄養研究所の先生が「災害栄養」や「フレイル予防」、「朝ごはん」、「乳幼児期の栄養」についてお伝えします。

【お問い合わせ】

保健福祉課

電話：06-6383-1386



市ホームページ

11月14日は世界糖尿病デー

食べ物に含まれるブドウ糖は体内に取り込まれると、エネルギーとして利用されます。しかし、インスリンの作用が弱いとブドウ糖（血糖）を上手く利用できず、血糖値が高くなります。このような状態が続くと、網膜症や神経障害、腎症、動脈硬化、歯周病などの様々な合併症を発症します。



日本には約2,000万人の糖尿病患者および予備群の方がいると推定されています。糖尿病の重症化を予防するためには早期発見・早期治療が重要ですが、糖尿病と診断された人の中で、40代男性では約5割が未治療、または治療を中断していることが分かっています。

糖尿病は適切な治療を受ければ合併症を予防することができます。初期には自覚症状がありませんので、定期的に健康診断を受け、糖尿病が疑われる場合は早期に医療にかかりましょう。

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

食のお役立ち情報

毎月19日は



健康づくり推進月間

～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

健康寿命の延伸を目指し、摂津市では11月を健康づくり推進月間としてさまざまな健康づくり事業を実施します。この機会に健康づくりに取り組みましょう。

皆さんは普段の食事の中で減塩を心がけていますか？食塩の摂りすぎは高血圧症の原因になり、脳卒中・心臓病・腎臓病などの生活習慣病や胃がんを引き起こす可能性が高くなります。酢やレモンといった酸味を使う、麺類の汁は残す、野菜・海藻・キノコを食べる等、さまざまな減塩方法があります。今回は香辛料を使った減塩について紹介します。

香辛料を使った減塩

とうがらしやこしょう、カレー粉等の香辛料をふんだんに使うことで、味にアクセントが出て塩分調節の強い味方になります。

いい食 いくの日
11月19日

今年の共通食材は
出汁

毎月19日は「食育の日」です。

摂津市では11月19日を“いい食育の日”として、市内の保育所・小学校・中学校で共通献立を提供するなど、食育推進に取り組んでいます。



11月10日から11月16日はアルコール関連問題啓発週間

お酒を「やめたいのにやめられない」、それは依存症かもしれません。「もしかして、依存症かも?」と思ったら、ご本人やご家族だけで抱えこまず、まずはご相談ください。

《お問い合わせ》 大阪府 地域保健課 依存症対策グループ 電話：06-6944-7527

依存症の 相談窓口	大阪府こころの健康総合センター 電話 06-6691-2818 (相談支援・依存症対策課直通)	平日 午前9時～午後5時45分、 第2・第4土曜 午前9時～午後5時半
	SNS相談大阪依存症ほっとライン ※LINEを利用した文字チャットによる相談です。QRコード 読み取りの上、友だちを登録してください。 	水・土・日曜日 午後5時半～午後10時半 (最終受付：午後10時)
	茨木保健所 072-624-4668	平日 午前9時～午後5時45分



済生会吹田病院 の 市民公開講座

2023年11月25日(土)

開場 13:00/開演 13:30～16:00

摂津市立コミュニティプラザ 3階コンベンションホール
(大阪府摂津市南千里丘5番35号)



がんも! 生活習慣病?

生活習慣と関連したがんについて、
その予防と治療についてお話しします

定員 60名(先着)

申込み ①済生会吹田病院ホームページ申込みフォーム(右記QR)から

②保健福祉課で配布のチラシ裏面の申込書に必要事項を記入のうえFAX



申込み
フォーム

《お問い合わせ》

済生会吹田病院 がん診療推進課 電話：06-6382-1521

※午前9時～午後5時(土日祝除く)



チラシ
データ

ボランティアフェスティバル

11月11日（土）午前10時～

地域福祉活動支援センター（三島2-5-4）

お問い合わせ

摂津市ボランティア連絡協議会
（摂津市ボランティアセンター）
電話：06-6318-1128

午前

午前10時～午後1時

ボランティア連絡協議会の加盟団体が、日頃のボランティア活動を紹介します。順次ボランティア登録も受付します。
★先着100名！スタンプラリーによる景品もあります！

午後

開場 午後1時
開園 午後1時半～

タレント・原田 伸郎氏による講演会
テーマ：
「出会い ふれ愛 ボランティア」
※手話通訳あり



秋フェスin明和池公園

11月26日（日）午前10時～午後4時

明和池公園（千里丘新町2）

健康ブースをはじめ、フード・スイーツの販売、ワークショップなど、もりだくさん！子どもから大人まで楽しめます。ふるってご来場ください。

お問い合わせ

保健福祉課 電話：06-6383-1386



市ホームページ



健康ブースで実施

エア・ウォーター・バイオデザインによる体内の老化物質（AGEs※）測定

※AGEsとは

食事などで過剰に摂取した糖とヒトのカラダを主に構成しているタンパク質が結びつくことで体内に生成される老化物質。
※体験には原則、ヘルスサポーターの登録が必要です（詳細は市ホームページを参照）。

同日開催！

KENTO
FES
2023

「健都フェス2023」では、健都全域でさまざまなイベントが企画されています。

健都ポータルサイト

