

お知らせ

健康 自宅でできる運動パンフレットを送りました

外出自粛により身体を動かす機会が減ることで、特に高齢者は、歩くことや身の回りのことなどの生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなるなどのフレイル(虚弱)の状態になることが心配されます。

そのため、6月1日現在で65歳以上の人に、自宅でできる運動を紹介したパンフレットをお送りしました。熱中症に気を付け、できる範囲で運動に取り組み、フレイル予防や健康維持につなげてください。

 高齢介護課 ☎893-6400



平和 平和を祈って1分間黙とう

8月6日は広島に、9日は長崎に原子爆弾が投下された日です。市は、原爆死没者の慰霊と平和祈念のため、みなさんに1分間の黙とうを呼びかけています。また、市内の各寺院にも、原子爆弾が投下された時刻に「平和の鐘」をついていただくようお願いしています。

みなさんも、家庭や職場、地域で1分間の黙とうをお願いします。

①8/6(木)8:15 ②8/9(日)11:02

 人権と暮らしの相談課 ☎817-0997

【広告】

人権 子どもの人権110番強化週間

いじめ、不登校、児童虐待等、子どもの人権問題をご相談ください。相談無料。秘密は厳守します。

日時 8/28(金)～9/3(木)8:30～19:00

※8/29(土)・30(日)は10:00～17:00。

相談電話番号 0120-007-110

インターネット相談窓口 <https://www.jinken.go.jp/>

相談員 人権擁護委員、法務局職員

 大阪法務局人権擁護部 ☎06-6942-9496

環境 エコキャップの回収中止

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、社会福祉協議会では当面の間エコキャップ(ペットボトルのふた)の分別作業を中止しています。それに伴いゆうゆうセンター館内・ボランティアセンターでの回収も中止しています。

 ボランティアセンター ☎894-3737

おわび おわびと訂正

広報7月号10頁、「商店街に笹を飾っています」の商店街名に誤りがありました。

誤りは「交野駅前商店街」「星田駅前商店街」「郡津駅前商店街」の3つで、正しくはいずれも「商店会」です。

おわびし訂正いたします。

 地域振興課 ☎892-0121

健康 被爆二世健康診断

対象 府内在住の被爆二世

費用 無料

申込に必要なもの 実父母の被爆者健康手帳の番号、受診申込者の印鑑

申込 9/1(火)～10/30(金)に四條畷保健所

※健診実施日と場所は、申込後に通知します。

 府地域保健課疾病対策・援護グループ

☎06-6944-9172

健康 保健所だより

▷肝炎検査(無料、予約制)

日時 第2火曜日9:30～10:30

▷HIV・梅毒即日検査(無料・結果は即日、要確認検査の場合は1週間後。希望者には梅毒即日検査も実施)

日時 第1・3月曜日9:30～10:15

※新型コロナウイルス対策のため変更することがあります。事前にお問い合わせください。

▷骨髄ドナー登録(無料・予約制)

日時 第1・3月曜日9:30

▷こころの健康相談(予約制)
統合失調症、うつ病、依存症(アルコール、薬物、ギャンブル等)などの精神的な病気、ひきこもり等

▷結核相談(随時、予約制)

▷指定難病・小児慢性特定疾病等の相談(随時、予約制)

▷飲料水(井戸水)等の検査(有料)・検便(腸内細菌)等(有料)・ぎょう虫卵(有料・予約制)

日時 8/4・18(火)9:30～11:30

詳細は茨木保健所検査課 ☎072-620-6706

▷医療機関等に関する相談

日時 毎週月～金曜日(祝日を除く)

9:15～12:15、13:00～16:00

 四條畷保健所 ☎878-1021

※犬、猫の相談は、「大阪府動物愛護管理センター 四條畷支所」☎862-217

健康 9月分センター健(検)診追加募集

9月分のセンター健(検)診で、定員の空きがある日の受付を行います。詳細はお問い合わせください。

場所 ゆうゆうセンター1階 休日診療所

定員 若干名(先着)

※対象・費用等は、「わが家の健康管理」参照。

申込・問 8/3(月)から健康増進課 ☎893-6405



健康 11月分センター健(検)診

日程 11/4(水)・5(木)・10(火)・12(木)・18(水)・26(木)

※健(検)診日の指定はできません。

場所 ゆうゆうセンター1階 休日診療所

項目 特定健診(国保加入者のみ)、ぴちぴち健診、各がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮頸)、肝炎ウイルス検診、結核検診

※胃がん検診受診者のみ、追加で胃リスク検診が受診できます。

※対象・費用等は、「わが家の健康管理」参照。

申込・問 8/3(木)～31(月)に健康増進課

☎893-6405

健康 星田会館で特定健診

お近くで特定健診を受けるチャンスです。

日時 10/14(水)13:30～

対象 40～74歳で、今年度の特定健診を受診していない国民健康保険加入者

※人間ドックを受診し、当課の助成金を申請した人は対象外。

定員 50人(先着順。10/5(月)時点で申込が30人以下の場合は中止)

申込・問 8/31(月)から医療保険課 ☎892-0121

健康コラム……………

朝ごはん、食べていますか

朝は時間や食欲がなくて食べないということはありませんか。交野市民の朝食の摂取状況は、8割以上が「ほとんど毎日食べている」ものの、若い世代で朝食を食べない人が多くみられます。

朝ごはんには、①脳の働きを活発にして集中力や記憶力が高まる②代謝が良くなる③肥満を防止する④便秘を予防するなど多くのメリットがあります。

早寝・早起きで生活リズムを整え、冷凍食品や、余った夕食を朝食に使うなど手軽に準備できる工夫を取り入れましょう。2～3種類の食品でも炭水化物・たんぱく質・ビタミンを揃えることでバランスの取れた理想的な朝ごはんになります。朝ごはんをしっかり食べて1日を元気に過ごしましょう。

 健康増進課 ☎893-6405