

新型コロナウイルス対策のため、催し等の開催を中止・延期等をする可能性があります。また、催し等に参加する場合は、検温等、事前の体調チェックやマスク着用等の配慮をお願いします。

## お知らせ

### 福祉 9/10～16は自殺予防週間です

1人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。

#### こころの健康相談

期間 9/1(火)9:30～9/30(水)17:00  
(期間中24時間対応)

電話番号 0570-064-556

#### 自殺予防いのちの電話

日時 毎月10日8:00～翌日8:00(24時間)

電話番号 0120-783-556

#### 大阪府こころのほっとライン-新型コロナ専用-

新型コロナウイルス感染症に関する不安やストレスなど、こころの健康に関する相談にLINE(文字チャット)でお応えします。

日時 毎週水・土・日曜日  
17:30～22:30

※受付は22:00まで。

※LINEアプリから

「友だち登録」をしてください。



#### 相談窓口一覧

大阪府こころの健康総合センター

ホームページをご覧ください。



### 人権 人権擁護委員のみなさん

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱された民間のボランティアで、みなさんに人権について関心・理解を深めてもらうための活動をしています。

暮らしの中で人権について問題を感じたときは、気軽にご相談ください。

#### 市内の人権擁護委員(敬称略)

大田律子(星田山手) 柏原せつ子(星田)  
北原玲子(私市) 九門りり子(私部西)  
古賀啓三郎(妙見東) 清水秀子(星田西)  
祢宜悟(私部) 松田茂夫(郡津)

☎交野市人権擁護委員会事務局 ☎817-0997

### 相談 大阪府の労働相談センター

労働者、使用者のさまざまな相談に対応します。

日時 月～金曜日9:00～12:15、13:00～18:00

場所 エル・おおさか南館

相談方法 電話・面談・出張(前日までに要予約)

申込・☎労働相談センター ☎06-6946-2600

### 健康 訪問型元気アップ大作戦

老化により、体力や生活動作に不安がある人に対し、医療の専門職が自宅を訪問し、一人一人に合った指導を集中的に行い元気アップを目指します。

※身体に触れるリハビリは行いません。

対象 体力・生活動作に不安がある65歳以上

※他のリハビリサービスの利用者を除く。

訪問回数 9/1(火)～翌年3/31の間で、  
3か月間、月1回訪問

定員 50人(先着)

申込書の配布 高齢介護課窓口、市ホームページ

申込・☎高齢介護課 ☎893-6400

### 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)等の精神的な病気、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 9/8・29(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

### 福祉 ヘルプマークを知っていますか

ヘルプマークは、外見からは分からなくても、援助や配慮を必要とする人が周囲へ知らせるマークです。このマークを見かけたときは、座席を譲る等の思いやりのある行動をお願いします。

#### ヘルプマーク・ヘルプカードの配布

ヘルプマークは、かばんなどに着けて使用するマークです。ヘルプカードは、緊急時に支援を求めやすくするため、支援が必要な事柄を、あらかじめ記入しておくカードです。

対象 義足・人工関節や内部障がい、妊娠初期等、周囲の援助や配慮を必要とする人

場所 ゆうゆうセンター1階 障がい福祉課

☎障がい福祉課 ☎893-6400



### 健康 10月からロタウイルスワクチンの定期接種が始まります

ロタウイルスは、下痢やおう吐を引き起こすウイルスで、脱水がひどくなると小さな子どもは重症化するおそれがあります。

対象は、令和2年8/1以降に生まれた子どもで、標準的な接種年齢は生後2か月からです。対象者には生後2か月ごろに案内を送ります。予防接種で赤ちゃんをロタウイルスから守りましょう。

☎健康増進課 ☎893-6405

### 健康 私部会館で特定健診

お近くで特定健診を受けるチャンスです。

日時 11/11(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。11/2(月)時点で申込が30人以下の場合は中止)

申込・☎9/1(火)から医療保険課 ☎892-0121

#### おわびと訂正

広報8月号21頁、「星田会館で特定健診」に誤りがありました。誤りは申込の開始日の「8/31(月)」から、正しくは「8/3(月)」からです。おわびし訂正いたします。

### 健康 10月分センター健(検)診追加募集

10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・☎9/1(火)から健康増進課 ☎893-6405

### 健康 12・1月分センター健(検)診

日程 12月:16(水)・17(木)・21(月)

1月:12(火)・22(金)

※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・☎9/1(火)～10/30(金)に健康増進課

☎893-6405

### 健康コラム

## 「呼吸法でリラックス」

適度なストレス(緊張感)は、生活にハリを与えてくれますが、過度のストレスが続くと体調にも悪影響が出てきます。リラックスするための呼吸法の一つに「腹式呼吸」があります。この呼吸法は、緊張時に働く「交感神経」を抑え、リラックス時に働く「副交感神経」を刺激します。

#### 【練習方法】

次の①～③を1セットで、数回繰り返しましょう。勢いよく息を吸うと、胸式呼吸になりやすいので気を付けましょう。

①ゆっくりと口から息を8秒間かけて吐き出します(優しくしゃぼん玉を吹くようなイメージ)。

②息を吐き切ったら、4秒間かけて鼻から息を吸います(鼻の近くの空気をそっと吸い込むイメージ)。

③6秒間息を止めます。

☎健康増進課 ☎893-6405