

# 健康・福祉

## 9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺で亡くなる人の数は全国で年間約21300人となっており、大阪府でも約1200人の方が亡くなっています。

自殺はさまざまな要因が複雑に関係して、「その多くが追い込まれた末の死」であり、「その多くが防げることができる社会的な問題」であると言われています。

さまざまな悩みを抱えている方は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。

また、身近な方の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめて、じっくりと見守りましょう。

### ▼大阪府が実施する電話相談

〜こころの健康に不安を感じたら〜

#### こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-5550

#### LINE電話相談

※一部のIP電話からは接続できません  
9月1日午前9時30分以降にQRコードからLINEの「友だち」登録のうえ、無料通話機能をご利用ください。友だち登録後は、手続きのためすぐに電話がかからない場合もあります。



なお、「トーク」による相談は行っていません。運用上、「既読」になることがありますが、相談員には「トーク」の内容が伝わっていませんのでご了承ください。

こころの健康相談統一ダイヤルおよびLINEのLINE電話相談は9月1日午前9時30分～9月30日午後5時までは24時間体制で相談を受け付けます。

#### こころの電話相談

☎06-6607-8814

月・火・木・金（祝日を除く）午前9時30分～午後5時

#### 若者専用電話相談（わかぼちダイヤル）

☎06-6607-8814

水（祝日除く）午前9時30分～午後5時  
大阪府池田保健所精神保健福祉相談

☎751-20900

平日午前9時～午後5時45分

▼妊娠中や産後にこころが不安になったら

#### 大阪府妊産婦こころの相談センター

☎0725-57-5225

平日午前10時～午後4時

#### ▼自死遺族相談（予約制）

大切な人を自死（自殺）で亡くされた方のために、来所相談を実施しています。大阪府こころの健康総合センターの専門相談員が、相談に応じます。お電話の際には「自死遺族相談」とお伝えください

大阪府こころの健康総合センター

#### 大阪府こころの健康総合センター

☎06-6609-2018

平日午前9時～午後5時45分

#### ▼各団体が実施する電話相談

関西のこの電話

☎06-6309-1121

24時間365日

#### 大阪自殺防止センター

☎06-6260-4343

金曜日午後1時～日曜日午後10時（57時間）

#### こころの救急箱

☎06-6942-9090

月曜日午後8時～火曜日午前3時（7時間）  
自死予防のこの電話（フリーダイヤル）

☎0120-783-5150

毎月10日午前8時～翌日午前8時（24時間）

【相談機関の情報】（大阪府の自殺対策のページ）

QRコード対応のカメラ付き携帯電話か

らさまざまな相談機関の情報にアクセスできます。



**不眠が続くことはいりませんが**  
○疲れているのに眠れない日が多い  
2週間以上続いている  
○食欲なく体重が減っている  
○だるくて意欲がわかない  
○原因不明の体調不良が続く  
これは「うつ病」の症状かもしれません。  
睡眠と食欲という生きていく基本がそこなわれると、体調がどんどん悪くなり、気力やがんばりで克服するのは困難です。  
《専門の相談機関か医療機関に相談してください》

問||福祉課 ☎739-3420

## 「大人の初めての初めての料理教室」のお誘い

自分で料理をしてみたいが、「包丁を使ったことがない」「調理方法を知らない」「難しいことはできない」という方のための教室です。

少人数でゆっくりと食事作りを楽しみます。初めての方大歓迎！さあ、チャレンジしてみませんか！！

時 9月13日・27日、10月11日・25日の各木曜日と12月14日(クリスマス会)の金曜日(全5回) 午前10時～午後0時30分

所 保健福祉センター

対 男女問わず、料理経験がない方一人で料理ができるようになりたい方

内 講話・調理実習

講師 管理栄養士

￥ 300円

持 筆記用具・エプロン・三角巾・手拭きタオル・ふきん・お茶・お箸・上靴

員 8名程度

申 問 健康増進課(保健福祉センター内)

☎ 7388-3813

## 永寿荘・豊寿荘公開講座のご案内 食トレ〜見てみて・食べて〜

シニア世代の皆さん!!手間なしクッキングで健康・元気を維持していきましょう。

対 65歳以上の町民

時 豊寿荘(9月4日(火))

午後1時30分～2時30分

永寿荘(9月10日(月))

午後1時30分～2時30分

内 調理デモをご覧いただいた後、試食していただきます。

員 15名

￥ 無料

講師 管理栄養士(保健福祉センター)

持 お茶・筆記用具

※永寿荘・豊寿荘間の送迎バスがあります。詳しくはお問い合わせください。

申 豊寿荘 ☎ 7388-0814

(午前10時～午後5時)

永寿荘 ☎ 7389-0067

(午前10時～午後5時)

## おおさか依存症土日ホットライン 依存症に悩む人への相談窓口を開設しました

アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症に関することでお困りではありませんか?

「依存症に関する電話相談」を毎週土・日曜日に開設しています。

(平日に相談できない方は、ぜひご利用ください。)

依存症は回復が十分可能な病気です。本人や家族だけで抱えます。まずはご相談ください。

おおさか依存症土日ホットライン

☎ 0570(061)9999

開設日 毎週土曜日・日曜日

午後1時～5時

※ホームページ (<http://kokoro-osa.jp/>) またはこちらのオアシスで検索) もご覧ください。

問 大阪府地域保健課

☎ 06-6944-7524

## 大阪府池田保健所9月の事業

- ▶ **骨髄バンクドナー登録(要申込み)**  
時 = 9月4日、11日(火)  
午前9時30分～10時30分(受付)
- ▶ **B・C型肝炎ウイルス検査(要申込み)**  
時 = 9月4日、11日(火)  
午前9時30分～10時30分(受付)  
対 = 府内在住で20歳以上39歳以下の未受診者。ただし40歳以上の健診を受ける機会のない方は可。  
￥ = 無料
- ▶ **風しん抗体検査(要申込み)**  
時 = 9月4日、11日(火)  
午前9時30分～10時30分(受付)  
対 = 妊娠を希望する女性とその配偶者、妊婦の配偶者  
￥ = 無料  
※対象、必要書類等は必ず保健所にご確認ください。
- ▶ **HIV/エイズ・梅毒(血液)、クラミジア(尿)検査(匿名可)**  
時 = 9月4日、11日(火) 午後1時30分～2時30分(受付)  
￥ = HIV/エイズ検査は無料  
(その他は同検査と同時に受ければ無料)
- ▶ **こころの健康相談(予約制)**  
必要に応じて訪問も実施。日程など詳細は池田保健所に確認。
- ▶ **こころの健康講座**  
時 = 10月11日(木)午後2時～4時30分  
対 = 府内在住の方及び関係機関職員  
内 = 精神科医による講義「依存症の理解とその支援について」  
￥ = 無料(定員60名)  
所 = 池田保健所 2階 大会議室  
申 = 地域保健課 精神保健福祉担当へ電話もしくはインターネット申込
- ▶ **水質検査・検便**  
時 = 9月4・11・18・25日 午前9時30分～11時30分  
※あらかじめ検査容器等を受領に来所願います。  
￥ = 有料  
問 = 大阪府池田保健所 ☎ 751-2990

### ～池田保健所からのお知らせ～

## 9月24日～30日は結核予防週間です!

日本では毎年新たに約1万8千人近くの結核患者が発生しています。池田保健所管内では昨年25人の方が結核と診断されました。とくに高齢者の発病が増えています。

結核は、早期発見、早期治療が大切です!!  
せきが2週間以上続く、タンが出る、体がだるい、微熱が続く、急に体重が減った

こんな時はすぐに医療機関を受診しましょう! 高齢者の場合は、特徴的な症状が出ないことがあります。ご自身の健康状態を把握するためにも、年に1回は健診(胸部エックス線検査)を受けましょう。

問 = 大阪府池田保健所 ☎ 751-2990

# とよの健康づくり Vol.15

老人福祉センター(豊寿荘・永寿荘)講座

食トレ～見てみて・食べて～  
実況レポート

シニア世代！子どもは独立し、夫婦2人もしくは独居の方も多くなります。家族が減ると食事の支度をする気になれず、毎日の食事がおろそかになりがちですね。しかし、そんなシニア世代こそバランスのよい食事で健康・元気を維持しなければなりません！  
座って！見て！食べて！やってみよう！  
と思える健康講座です。  
そんな講座を携えて、豊能町の管理栄養士が町へ飛び出しました^^♪



## 4月 テーマ「レタス」



旬のレタスを使って、  
包丁いらすの瞬間料理



豊能町公式  
ホームページ、  
健康づくり  
「食育・栄養」  
のページが  
見られます。



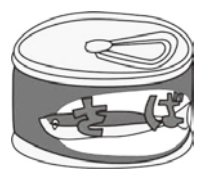
## 5月 テーマ「高野豆腐」

煮物だけじゃありません！  
スープにもスイーツにも  
なるんです！！  
なんとと言ってもシニア世代に  
大切なタンパク質も豊富♪



## 6月 テーマ「缶詰め」

安全性◎、保存性◎、栄養価◎  
手間なし◎、災害時にも大活躍◎  
普段から上手に取り入れ、健康  
生活に活用しましょう！



デモンストレーションの  
合間には、歌って手遊び  
して脳トレでひと休み



## 7月 テーマ「トマト」

「トマトが赤く  
なると医者青くなる」  
という諺がある程、  
健康アップに  
繋がるトマト三昧！！



問＝健康増進課（保健福祉センター内）☎738-3813

## 豊寿荘ヘルシーライフ講座 “元気に過ごすためのミニ講座”

健康に関するテーマで  
保健師等がお話します



**9月**  
9月3日(月)  
内容：高齢者と施設の  
選び方  
9月10日(月)  
内容：知ってほしい  
失禁のこと

**10月**  
10月1日(月)  
内容：インフルエンザに  
ついて  
10月15日(月)  
内容：高齢者と  
薬のこと



**11月**  
11月5日(月)  
内容：フレイル(転倒)を  
予防しよう  
11月19日(月)  
内容：介護のこと  
なんでもQ&A



**12月**  
12月10日(月)  
内容：知って欲しい  
口腔ケア



時=午前10時～11時 所=豊寿荘 申=豊寿荘 ☎738-0814 (午前10時～午後5時)

## 成人歯科検診を受けましょう

平成29年度の成人歯科検診の受診者406人のうち、「異常なし」と判定された方はわずか22人(5%)でした。328人(81%)の方が歯や歯茎に何らかの異常があり、治療が必要な「要治療」と判定されました。歯や歯茎の異常は自覚がないままに進行するため、気がついた時には歯を失いかねません。また、歯周病は、生活習慣病の一つで心臓病や糖尿病とも深く関わっています。お口の健康のために歯科検診を受診し早期発見に努めましょう。(対象者には個別にお知らせします。)

**対**=9月1日現在、満40歳以上満70歳以下で年齢が5歳きざみの節目にある方(個別に受診券を送付します)(40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳)

**検査内容**=口腔内検査・歯周組織検査(虫歯の有無、口腔内の検査、歯茎の状態、噛み合わせなど)

**￥**=1,200円 ※70歳以上の方は無料。その他免除制度があります。

※75歳以上で5歳きざみの節目にある後期高齢者医療保険非加入者は健康増進課までお問い合わせください。

**実施場所**=市内の指定歯科医院

小原歯科クリニック ☎738-8217・加藤歯科医院 ☎738-4011・北川歯科医院 ☎738-3307

氷見歯科医院 ☎738-0101・ゆかりデンタルクリニック ☎738-0171

和田歯科医院 ☎732-2005・おおたわ歯科 ☎733-2626・国保診療所 ☎739-0004

**実施期間**=平成30年9月～平成31年3月

**申**=直接、歯科医院にお申込みください。**問**=健康増進課(保健福祉センター内)☎738-3813

## コラム 介護予防

## 「プラス1500歩」歩きましょう!



1日「プラス1,500歩」で年間一人当たり約35,000円の医療費抑制効果があるというデータがあります。無理して歩く必要はないのですが、加齢とともに体力は徐々に低下します。いつものように朝起きて、体を動かして、食事をしていても徐々に運動の量が減ると体力は低下します。また、普段動いている運動量が変わらないと体力アップにはなりません。その他、普段と同じことをしているのに、「疲れ」を感じるようになってきたらそれは体力が低下してきている証拠です。

普段よりも「プラス1500歩」することで1日の運動量は少し増えます。例えば、1歩が60センチだとすると1500歩では60センチ×1500歩なので900メートルです。1歩が80センチだとすると同じように、1200メートル、1歩が1メートルだと1500メートル、1.5キロを歩くということになります。ふだん歩く量にこのくらいの歩行量を増やすことで、体力の向上につながっていきます。

「目指せ1万歩!」という話もありますが、急にそんなにたくさん歩くことは出来ません。普段運動量の少ない方が急にたくさん歩くと、逆効果な場合もあります。だから、1万歩ではなくて、まずは「プラス1500歩」から始めてみてはいかがでしょうか? (作業療法士 山田 剛)

※次回からは言語聴覚士からの介護予防です。

**問**=地域包括支援センター ☎733-2800

9月はアルツハイマー月間

9月21日はアルツハイマーデーです！



1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心にアルツハイマー病の啓発を実施しています。

毎年、9月21日には、広く認知症への理解と周知を図ることを目的とした、啓発活動が行なわれていて、京都タワーや大阪城、神戸タワーなど公共の建物が認知症支援のオレンジ色にライトアップされる取り組みも行なわれています。

豊能町でも、リーフレットの配布や保健福祉センターでのパネルの展示、図書館での認知症関連の書籍の展示などを行います。



認知症になっても  
安心してらせる  
豊能町に



認知症サポーターは、認知症の正しい知識を持ち、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者です。豊能町ではいろんな世代、スーパーの店員さん、銀行などいろいろなところにサポーターさんがいます。

サポーターの証はオレンジリング。

みんなで一緒にオレンジリングの輪を広げましょう！



## 認知症サポーター養成講座のご案内

まずは、認知症に関する理解を深めませんか？

**時** = 9月21日(金)

①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時

**所** = 保健福祉センター 集団検診室

**内** = 認知症への理解など

**講師** = 認知症キャラバン・メイト

**¥** = 無料

**申** = 地域包括支援センター ☎ 733-2800

豊能町社会福祉協議会 ☎ 738-5370