

11月は「こころの再生」府民運動推進月間です！

大阪府・大阪府教育委員会では、「こころの再生」府民運動として、府民一人ひとりが「生命（いのち）を大切に」「思いやる」「感謝する」「努力する」「ルールやマナーを守る」など、時代や社会がどのように変化しても決して忘れてはならない大切な『5つのこころ』を見つめ直し、「あいさつする」など身近な取組みを実践するよう呼びかけています。

皆さんも、「5つのこころ」「あいさつ」を意識して、アクションを起こしてみませんか！
大切にしたい「5つのこころ」

1. 生命（いのち）を大切に
2. 思いやる
3. 感謝する
4. 努力する
5. ルールやマナーを守る



Facebookはこちら



■「こころの再生」府民運動
http://kokoro-saisei.jp/

問 II 大阪府教育庁教育総務企画課
☎06-6944-8042

全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間について

「女性に対する暴力をなくす運動」期間中（毎年11月12日～25日）の左記の期間において、法務省の「女性の権利ホットライン」強化週間を実施します。平日の受付時間を延長し、土日の相談も行いますので、ぜひご利用ください。

相談は無料で秘密は厳守します。

☎0570-070810（女性の権利ホットライン）

実施期間 II 11月12日（月）～18日（日）

午前8時30分～午後7時

※17日（土）・18日（日）は午前10時

～午後5時まで

相談内容 II 夫・パートナーからの暴力や職場等におけるセクシユアル・ハラメント、ストーカー行為など女性をめぐるさまざまな人権問題を

担当者 II 人権擁護委員、法務局職員

問 II 大阪法務局人権擁護部

☎06-6942-9496

住民人権課 ☎739-3402

特集

案内版

健康・福祉

安全・生活

教育・子育て

情報あれこれ



オレンジリボンには子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。

11月は児童虐待防止推進月間です。



いち はや く
189

児童相談所
全国共通
3桁ダイヤル

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。
児童虐待かもと思ったらすぐにお電話をください。
お住まいの地域の児童相談所につながります。
※一部のIP電話からはつながりません。※通話料がかかります。



子どもを健やかに育てるために ～愛の鞭ゼロ作戦～

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを心がけながら、子どもに向き合しましょう。



- ①子育てに体罰や暴言を使わない
- ②子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
- ③爆発寸前のイライラをクールダウン
- ④親自身がSOSを出そう
- ⑤子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

【連絡先】・児童虐待相談・児童家庭相談窓口（教育支援課・子ども支援室）☎739-3432（月～金 午前9時～午後5時30分）
・大阪府池田子ども家庭センター☎751-2851（月～金 午前9時～午後5時30分）

健康・福祉

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よう。

対 II 65歳以上の町民

時 II 永寿荘11月12日（月）

午後1時30分～2時30分

豊寿荘11月14日（水）

午後1時30分～2時30分

内 II 調理デモをご覧いただいた後、試食していただきます。

美味しく食べて元気に過ごすには、健康なお口の維持が何より大切です。この日は歯科衛生士による口腔ケアのお話もあります。

員 II 15名

¥ II 無料

講師 II 管理栄養士（保健福祉センター）
歯科衛生士（保健福祉センター）

持 II お茶・筆記用具

受付開始 II 11月1日（木）

申・問 II 豊寿荘☎738-0814

永寿荘☎739-0097

（どちらとも午前10時～午後5時）

とよの健康づくり Vol.17 『生活習慣病と食生活』



豊能町公式 HP、健康づくり「食育・栄養」のページが見られます



★生活習慣病とは？

生活習慣病とは、不規則な食生活、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足などの生活習慣が原因で起こる疾病の総称です。生活習慣病といわれる疾病として、肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症がよく知られています。肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症は『死の四重奏』ともいわれ、放置しておくとも脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす恐ろしい病気です！！

あなたの生活習慣をチェックしてみましょう♪

「はい」の場合は回答欄に「✓」を入れてください。

	項目	回答欄
1	1週間に3回以上、食事を抜くことがある	
2	1週間に3回以上、間食や夜食を食べる	
3	1週間に3回以上、天ぷらやフライなどの揚げ物料理を食べる	
4	魚・肉・豆腐や卵などのたんぱく質は、毎食は食べていない	
5	牛乳やチーズなど乳製品は、毎日は食べていない	
6	加工品（ハムやウインナー、かまぼこなど練り製品）を、1週間に3回以上食べる	
7	果物は好きなだけ食べる	
8	いつも満腹になるまで食べる	
9	漬物や佃煮を毎食食べる	
10	野菜は1日1回しか食べていない	
11	おかずに必ず、ソース・醤油等の調味料をかけて食べる	
12	運動は全くしていない	
13	体重は全くはからない	
14	ストレスを上手く解消できていない	
15	アルコール飲料(清酒、焼酎、ビール、洋酒等)を毎日飲む	
16	たばこを吸う	



保健福祉センター、豊寿荘、永寿荘に置いてあります。生活習慣の見直しにお役立てください♪

「✓」の数が多いほど、生活習慣病発症のリスクが高くなります。たくさん「✓」が入ってしまった方、1人ではなかなか改善できないという方など、健康増進課（保健福祉センター内）までお気軽にご相談ください（*^_^*）

問＝健康増進課（保健福祉センター内）☎738-3813

コラム 介護予防

聞こえが悪く感じたら

加齢によって老眼になるように、聴き取る力も加齢によって衰えます。加齢性難聴です。加齢性難聴では「小さい音・高い音が聞こえない」という耳の老化と、「聞き間違いが多くなる」「聞き落としに気づかない」といった脳の老化が同時進行することで、会話に不具合が起こります。加齢性難聴は60歳代くらいから本人が気づかないまま進行するため、家族が先に気づくことも多いようです。テレビの音が大き過ぎるなど「家族の聞こえが悪いかも」と感じたら、会話の際に次のことを心がけましょう。

- ①雑音の少ない静かな場所を選び、できるだけ近くで話しましょう。
- ②話し手に注意を向けてもらってからしゃべり始めましょう。
- ③ことさら大きな声で耳に向かって話さず、顔を見て、ゆっくり、はっきり、区切って話しましょう。
- ④あいづちや表情などの反応を待って、余裕を持った会話を心がけましょう。また、性能の良い様々な種類の補聴器が発売されています。ただ、脳が補聴器からの音に慣れるには時間がかかるため、補聴器の効果を実感できる前に、装着をやめてしまう人がいます。補聴器は数ヶ月かけて調整し、自分の耳に合わせましょう。



(言語聴覚士 武縄睦実)

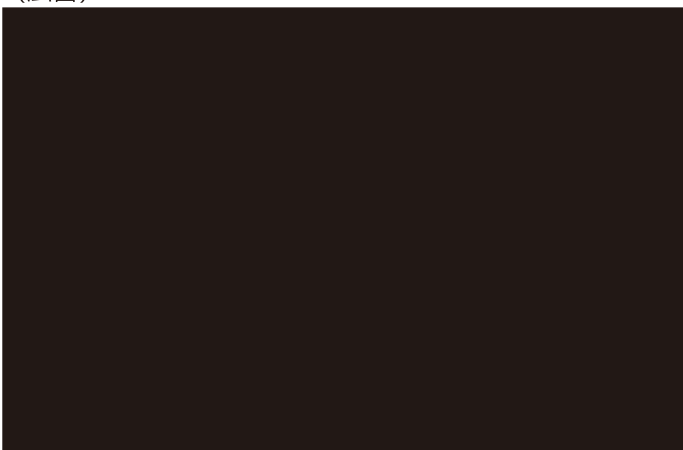
ゆっくりと



はっきり

問=地域包括支援センター ☎733-2800

(広告)



「大阪府最低賃金」改正のお知らせ

時間額

936円

(平成30年10月1日発効)

問=大阪労働局労働基準部賃金課
☎06-6949-6502

大阪府池田保健所 11月の事業

- ▶骨髄バンクドナー登録(要申込み)
時=11月6日、13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=11月6日、13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=11月6日、13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=11月6日、13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)
日程など詳細はお問い合わせください。
- ▶水質検査・検便
時=11月6・13・20・27日(火)
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