

ひとりで  
悩まないで…



警察庁自殺統計に基づく令和2年中の自殺者数の状況は、全国で21,081人、大阪府では1,409人で、全国、大阪府とも前年より増加しています。

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、「その多くが防ぐことができる社会的な問題」とされています。

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、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 ～**

**9月1日(水)午前9時30分～9月30日(木)午後5時までは24時間体制で相談を受け付けます。**

(おこなおう まもろうよ こころ)

■**こころの健康相談統一ダイヤル** …………… ☎0570-064-556  
一部のIP電話などからは接続できません。

■**こころの電話相談** …………… ☎06-6607-8814  
月・火・木・金曜日(祝日、年末年始を除く) / 午前9時30分～午後5時

■**若者専用電話相談(わかばちダイヤル)** …………… ☎06-6607-8814  
水(祝日・年末年始を除く) / 午前9時30分～午後5時

■**大阪府池田保健所の精神保健福祉相談** …………… ☎072-751-2990  
平日 / 午前9時～午後5時45分

■**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)**  
大切な人を自死で亡くされた方のために、大阪府こころの健康総合センターの相談員が相談に応じます。  
(予約・問合せ) 大阪府こころの健康総合センター …………… ☎06-6691-2818  
平日 / 午前9時～午後5時45分

■**新型コロナこころのフリーダイヤル** …………… ☎0120-017-556  
土日祝日・年末年始を含む毎日 / 午前9時30分～午後5時(一部の回線などからはご利用いただけない場合があります)

**各団体が実施する電話相談**

■**関西いのちの電話** …………… ☎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7時～火曜日午前3時(8時間) 木曜日・土曜日 / 午後7時～10時

■**「自殺予防いのちの電話」(フリーダイヤル)** …………… ☎0120-783-556  
毎月10日 / 午前8時～翌日午前8時(24時間)

**【SNS相談】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。

LINEアプリから「友だち登録」をしてください



毎週 水曜日・土曜日・日曜日  
午後5時30分～10時30分  
(受付午後10時まで)

**【悩みの相談窓口一覧】**

(大阪府こころの健康総合センター Webページ)



問 = 福祉課福祉相談支援室 ☎738-7770



# 9月はがんの征圧月間です！！

日本人の2人に1人が、がんにかかる時代です  
 コロナ禍でがん検診を控える方が増え、がん発見が遅れることが懸念されています  
 ～ぜひ、この機会にがん検診を受けてください～

【対象者】豊能町に住民票のある方で、以下の年齢要件を満たす方

検診名	対象年齢
胃がん	満40歳以上
大腸がん	
乳がん	令和3年4月1日現在満40歳以上かつ偶数年齢の女性※
子宮頸がん	令和3年4月1日現在満20歳以上かつ偶数年齢の女性※

※奇数年齢の方でも、昨年度にがん検診を受診されていない方は町の施設での受診可

【受診方法】①町の施設(検診車)、または②委託医療機関で受診

①町の施設(検診車)で受診⇒予約：☎072-738-3813(保健福祉センター)

検診名	場所	5～8月	9月	10月	11月	12月	1～3月
胃がん 大腸がん	保健福祉センター	終了	22(水) 【午前】	4(月) 【午前】	15(月) 21(日) 【午前】	17(金) 【午前】	検診車での実施なし
	希望ヶ丘集会所			15(金) 【午前】			
乳がん 子宮頸がん	保健福祉センター		9(木) 【午後】	22(金) 【午後】	24(水) 【午後】	10(金) 【午後】	
	希望ヶ丘集会所			18(月) 【午後】			

②委託医療機関で受診⇒予約：各委託医療機関へ直接電話

②委託医療機関の詳細、料金の情報については、こちら⇒



問＝豊能町立保健福祉センター

☎738-3813

FAX 738-6855

## 大阪府池田保健所9月の事業

問＝大阪府池田保健所 ☎751-2990

▶**こころの健康相談(事前予約制)**

日程など詳細はお問い合わせください。

▶**水質検査・検便**

時＝9月7日(火) 28日(火)

午前9時30分～11時30分

※あらかじめ検査容器などを取りに来てください。

￥＝有料

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、

骨髄バンクドナー登録、

HIV/エイズ・梅毒(血液)、

クラミジア(尿)検査の一部を当分の間休止させていただきます。

B・C型肝炎ウイルス検査は休止中です。

詳しくは、お問い合わせください。

保健福祉センターからのお知らせ ～9月から始まります～

# 40歳から成人歯科検診



令和2年度の成人歯科検診の受診者270人のうち、「異常なし」と判定された方はわずか36人(13%)で、昨年度より7%多くなりました。231人(85%)の方は歯や歯ぐきに何らかの異常があり、「要指導・要精検」と判定されました。

最後に歯科検診を受けたのは何年前ですか??

『痛みがないから』と放置せず、若いうちからの口腔ケアが大切です!

1本でも多く自分の歯を残して健康に過ごしましょう!!

## 【歯を失う原因で最も多いのは歯周病です】

歯周病は生活習慣病の1つで心臓病や糖尿病とも深く関連し、40歳以上から急増します。検診は虫歯のチェックだけでなく、自分では気が付きにくい歯ぐきの異常を早期に発見するため、歯周ポケットの検査を実施しています。

## 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** 9月1日現在、満40歳以上満70歳以下で年齢が5歳刻みの節目にある方  
※個別に受診券を発送します。

**(40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳)**

9月以降の転入の方・9月1日現在、満75歳以上で、年齢が5歳刻みの節目にあり後期高齢者医療保険非加入者である方はお申し出ください。

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

**金額** **500円 70歳以上の方は無料。**※免除制度あり(事前に免除申請が必要)

※免除対象:(生活保護世帯の方・町民税非課税世帯の方・身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている方・療育手帳Aの交付を受けている方・療育手帳Bと身体障害者手帳3～6級の交付を受けている方)

**実施場所** 町内の委託歯科医

医療機関名	電話	医療機関名	電話
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
おおたわ歯科医院	733-2626	国保診療所	739-0004

**実施期間** 9月～令和4年3月

**申し込み** 直接、歯科医院にお申し込みください。

**問い合わせ** 健康増進課(保健福祉センター内) ☎738-3813



**この機会にぜひ、歯科検診を受けましょう。**

## ～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1万4千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35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 ○たんが出る ○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=池田保健所 地域保健課 ☎751-2990

## 令和3年度「食生活改善推進員養成講座」のお誘い

食生活改善推進員（ヘルスメイト）は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、生涯にわたりより良い生活習慣を広めるためにさまざまな食育に関わるボランティア活動をしています。

子どもたちの心身の健やかな成長や、成人期の生活習慣病予防、高齢期のフレイル予防など、全世代の健康寿命延伸を目指したボランティア活動に興味・熱意のある方、老若男女を問わず気楽にご参加ください。

食生活改善推進員とは、この養成講座を受講、終了された方をいいます。

**時**＝9月22日(水)・29日(水)・10月7日(木)・13日(水)・20日(水)・27日(水)  
(全6回)

(10/7調理実習時のみ、エプロン、三角巾、お茶、お箸、手拭きタオル、ふきん、上靴)

**所**＝保健福祉センターほか

**内**＝講話および実習

**￥**＝無料

(調理実習時のみ300円)

**員**＝5名程度

**持**＝筆記用具・電卓・水分補給の飲物(実習時は別途案内)

**申・問**＝保健福祉センター

9月1日(水)

午前9時から受付開始

締め切りは9月17日(金)

☎738-3813

**食生活改善推進員??  
食改さん、のこと?!  
聞いたことあるけど…  
何するん??**



**無料**  
養成講座日程は下記

**食生活改善ねえ…  
したいわあ…  
子どものためにも  
家族のためにも  
自分のためにも**

**男性クッキング!**



**健康献立**



**幼稚園へ  
食育お届け便**



**味噌作り**



**地域イベント**



# 食生活改善推進員養成講座

この養成講座を修了された方は「豊能町食生活改善推進員協議会」の会員として食の大切さを伝える健康づくり活動(ボランティア)に参加することができます。  
**豊能町食生活改善推進員協議会**とは、養成講座の修了者によるボランティアグループです。バランスの良い食事は健康の基本です。「改善しなくては…」との気持ちはあってもなかなか思うよういかないのが毎日の生活。そんな悩みを共に解決していくのが「食改(食生活改善推進員)」です。共に学びながら、保育所・幼稚園・小学校・地域イベントなどでさまざまな食育活動行っています。  
会員のための勉強会や研修会もあります。**一緒に活動してみませんか?**

### 食生活改善推進員養成講座の日程と内容

日時	時間	内容
9月22日(水)	午前10時～正午	食生活改善推進員と地域組織活動 国民の健康状況と「健康日本 21」 食育① 食生活改善推進員の活動内容について
9月29日(水)	午前10時～正午	食育② 生活習慣病予防および対象者別食育
<b>10月 7日(木)</b>	<b>午前10時～午後1時</b>	<b>調理実習</b>
10月13日(水)	午前10時～正午	献立作成と栄養価計算 食品衛生と食環境保全
10月20日(水)	午前9時半～正午	健康づくり運動実習
10月27日(水)	午前10時～正午	修了式