健康

障がい者健診予約開始

対象　市在住の15歳以上で障がいがある人、車椅子利用の人、介助があれば受診できる人

とき・ところ
①10月17日(水)午前9時40分、午後1時30分…南部市民センター
②11月28日(水)午前9時30分、午後1時30分…保健福祉センター

費用　700円
※胸部レントゲンは100円が別途必要
※31年3月31日(日)現在、40歳～74歳の門真市国民健康保険加入者は無料。特定健康診査受診券（クリーム色）と健康保険証を持参

費用が免除される人
次のいずれかを満たす人は予約時に申し出
○世帯全員が非課税の人
○生活保護受給者（健診時に生活保護証明書を持参。持参しない場合、費用は自己負担）

予約期間
①9月3日(月)～28日(金)
②9月3日(月)～11月9日(金)

予約方法
電話または直接

健康教育講座

とき　9月27日(木)
午後2時～4時
※事前申込不要

ところ　保健福祉センター

内容　スキンケアのポイント！～外用剤の塗り方・貼り方と紫外線対策・美肌対策～

講師　奥田仁浩（門真市薬剤師会薬剤部）

費用　無料

乳がん検診など「女性のための健康マルシェ」

とき　9月11日(火)
午前10時～午後4時
※事前申込不要

ところ　イオンモール四條畷（四條畷市砂4丁目3・2）

対象　門真・寝屋川・四條畷市在住で40歳以上の女性
※29年4月～当日に市の乳がん検診を受診した人は対象外
※問診の結果により受診不可の場合あり

内容　問診、視触診、マンモグラフィ
※定員に達した時点で受付終了

費用　無料

共催　大阪府、門真・寝屋川・四條畷市

予約・問合先　健康増進課　☎06(6904)6500

救急医療情報キットを備えましょう

救急搬送時の迅速な救命活動に活用するため、救急医療情報キットを高齢者や障がいのある人などに無料で配付しています。キットの活用により救命活動の時間短縮や適切な搬送先の選択ができます。

対象
○65歳以上で1人暮らしの人
○75歳以上の人を含む高齢者のみの世帯
○障がい者（児）
○そのほか身体が虚弱な人、健康に不安のある人など

申込方法
健康増進課、福祉政策課、高齢福祉課、障がい福祉課、南部市民センターに直接

◆**お手持ちのキットの確認を**
○最新の保険証の写しが入っていますか
○最新の服薬内容になっていますか
○携帯電話がある人は緊急連絡先を携帯電話の番号に変更していますか
○キットが冷蔵庫の中にありますか
○ステッカーを貼っていますか

BCG接種

とき　9月19日(水)、10月26日(金)
※受付は午後2時～3時20分

ところ　保健福祉センター

対象　生後1歳に至るまで（標準は生後5カ月～8カ月に達する日）

費用　無料

持ち物　母子健康手帳
※忘れた場合は接種不可
※両腕へのステロイド剤の塗布は接種前日から控える

申込・問合先　健康増進課　☎06(6904)6400

Let's アンチエイジング 油の摂り方と、外食の選び方

とき　9月19日(水)
午前10時～正午

ところ　市民プラザ

対象　市在住で64歳以下の人
※1歳～未就学児の保育あり。8人まで。要予約

費用　無料

申込方法
9月3日(月)～13日(木)に電話

申込・問合先　健康増進課　☎06(6904)6500

生涯学習センター　☎072(887)6682

愛の献血

とき・ところ
○9月6日(木)午前10時～正午…ライフ門真店
○9月6日(木)午後2時～4時…生活創造館アズ南駐車場
○9月12日(水)午後2時～4時30分…上下水道局駐車場

主催　門真市献血推進協議会

問合先　門真市社会福祉協議会　☎06(6902)6453

さまざまな依存症に関する土日ホットラインを開設

アルコール、薬物、ギャンブルなどの依存症に関する電話相談に応じます。

相談先　おおさか依存症土日ホットライン
☎0570(061)999
※受付は土・日曜日午後1時～5時

問合先　府地域保健課　☎06(6944)7524

アルコール家族教室

アルコールの問題を抱える人についての正しい知識や関わり方を学びながら、日頃の悩みや心配事を相談しませんか。

とき・内容
○10月16日(火)午後2時から…意外と知らないアルコールの知識
○10月29日(月)午後2時から…知ってほしい家族の関わり

ところ　守口保健所

講師　小野史絵（藤井クリニック精神保健福祉士）

対象　アルコールの問題を抱える人の家族

申込方法
10月12日(金)までに電話

申込・問合先
守口保健所地域保健課　☎06(6993)3133

福祉

認知症高齢者見守りQRコード交付事業を開始

くすのき広域連合では、9月から認知症高齢者などの安全確保と家族への支援を目的に、認知症高齢者見守りQRコード交付事業を開始します。

このQRコードはシールになっており、アイロンで衣類や持ち物に簡単に貼り付けることができます。万一の場合、発見した人が携帯端末でQRコードを読み取れば、その人の居住地の市役所担当課などの連絡先が表示されるもので、早期の安全確保につながります。

対象　くすのき広域連合の域内に住所を有し、認知症または認知症の疑いのある高齢者

申込・問合先
くすのき広域連合門真支所（高齢福祉課内）
☎06(6780)5200
くすのき広域連合本部
☎06(6995)1515

きらめきアートフェスタ 障がいのある人、高齢者の作品を募集

対象　市在住で障がいのある人（子どもを含む）、高齢者

募集内容
1人1作品。合作可。壁に貼るものは模造紙1枚（788㎜×1091㎜）まで

応募方法　10月5日(金)～12日(金)の平日午前9時～午後5時に作品を障がい者相談支援センタージェイ・エス（保健福祉センター内）に持参

◆**作品展**
とき　11月6日(火)～9日(金)
午前9時～午後5時
※9日(金)は午後3時まで

ところ　保健福祉センター

問合先　健康増進課　☎06(6904)6500

介護予防教室

とき・内容
○9月11日(火)…頭の体操で認知症予防
○10月9日(火)…災害時の身の守り方と日頃の備え
○11月13日(火)…消費者被害にあわないために

※時間は午前10時～11時30分
※事前申込不要。介護相談も受付

ところ　生涯学習センター（市民プラザ内）

費用　無料

問合先　門真第4地域包括支援センター
☎072(887)6540

ストーマ装具、紙おむつの給付申請（下半期分）を受付

9月3日(月)から、障がいのある人へのストーマ装具、紙おむつの給付申請（10月～31年3月分）を受け付けます。

申請に必要な物　身体障がい者手帳、印鑑、個人番号カードまたは通知カード
※代理人の場合は委任状

申請・問合先　障がい福祉課
☎06(6902)6154

生活援助サービス従事者研修

この研修で生活支援の担い手となり、地域で活躍しませんか。

とき　10月10日(水)・11日(木)
午前9時30分～午後4時30分

ところ　南部市民センター

内容　介護の基本や認知症の理解など
※修了者には修了証書を授与

対象　くすのき広域連合域内在住または域内の訪問型サービスA（緩和型）実施事業所に従事する予定の人
※介護福祉士、介護職員初任者研修修了者、旧訪問介護員3級修了者などは対象外

受講料　500円

申込方法
10月5日(金)までに電話

申込・問合先
くすのき広域連合生活援助サービス従事者研修事務局
☎072(724)8167
※受付は平日午前9時15分～午後6時

手づくり介護用品作製講座

にぎり棒や円座などを手作りします。

とき　9月18日～10月16日の火曜日（全5回）
※時間は午後1時30分～3時30分

ところ　保健福祉センター

講師　門真市介護者（家族）の会縫製部

対象　市在住・在勤で家庭用ミシンを扱える人

費用　1作品300円

申込方法
9月3日(月)～13日(木)に電話

申込・問合先
門真市ボランティアセンター
☎06(6902)6453

市敬老会

とき　9月7日(金)午後2時から
※事前申込不要

ところ　ルミエールホール

内容　吹奏楽演奏、式典、市民団体による発表、心と身体のリフレッシュ体操、ミュージカルコメディ

対象　65歳以上の人

費用　無料

問合先　高齢福祉課
☎06(6902)6176

門真市老人クラブ連合会 秋の作品展・バザー

とき　10月12日(金)・13日(土)・15日(月)
※時間は午前10時～午後4時
※事前申込不要

ところ　老人福祉センター

問合先
門真市老人クラブ連合会
☎06(6904)5662
※受付は月・水・金曜日午前9時30分～午後3時30分

高齢者の見守り活動を強化

生活協同組合おおさかパルコープ 佐川急便株式会社 朝日・産経・毎日・読売の各新聞販売店と協定を締結

協定を締結した各社の社員などが通常業務の中で高齢者の異変に気付いた際、市などへ通報してもらうことで必要な支援を迅速に行うことができるようになりました。

市では、今後も地域における高齢者の見守り活動がさらに強化され、安心安全なまちづくりにつながるよう、取り組みを進めていきます。

問合先　高齢福祉課
☎06(6902)6176

門真市地域生活支援拠点の開設

門真市地域生活支援拠点を桑才新町に31年2月に開設予定です。

地域生活支援拠点は障がいのある人や家族が安心して地域で生活できるよう、グループホーム、ショートステイ、相談支援の機能を持つほか、講習会の実施や連携のためのコーディネーターを配置します。

10月に事業内容やグループホーム入居手続きの事前説明会を開催します。
※説明会については決まり次第、市ホームページに掲載。広報かどま10月号にも掲載予定

問合先　門真共生福祉会ジェイ・エステージ
☎06(6905)1397
障がい福祉課
☎06(6902)6154

9月10日～16日は『自殺予防週間』

自殺は、その多くが追い込まれた末の死で、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。1人で悩まず専門の相談機関にご相談ください。また、身近な人の悩みに気づいたら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめましょう。

◆**こころの健康チェックリスト**
○疲れているのに眠れない日が2週間以上続いている
○食欲が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

これらは「うつ病」の症状かもしれません。専門の相談機関や医療機関に相談してください。

問合先　障がい福祉課
☎06(6902)6154

こころのLINE電話相談QRコード

相談機関	受付時間
こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570(064)556 こころのLINE電話相談 ※左下のQRコードから友達登録	9月1日(土)午前9時30分～9月30日(日)午後5時は24時間受付 ※通常は平日午前9時30分～午後5時に受付
①こころの電話相談 ②若者専用電話相談（わかばちダイヤル） ☎06(6607)8814	①月・火・木・金曜日 ②水曜日 ※祝日を除く、午前9時30分～午後5時
守口保健所精神保健福祉相談 ☎06(6993)3132	平日 午前9時～午後5時45分
関西いのちの電話 ☎06(6309)1121	24時間365日受付
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
こころの救急箱 ☎06(6942)9090	月曜日午後8時～火曜日午前3時
自殺予防いのちの電話 ☎0120(783)556	毎月10日午前8時～11日午前8時
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
大阪府こころの健康総合センター 自死遺族相談（予約制） ☎06(6691)2818	平日午前9時～午後5時45分 ※相談時に「自死遺族相談」と申し出

防災

9月1日は「防災の日」

地震や台風などの災害から身を守るため、日ごろの備えや、いざというときの適切な行動について考えましょう。

◆**日ごろの備え**
○家具の転倒防止、家の耐震対策などで安全を確保する
○危険箇所や避難場所を確認し、防災知識を身に付ける
○非常用品の備えを万全にする
○家族の集合場所や連絡方法を決めておく

◆**地震が発生したら**
○落ち着いて身の安全を確保する
○慌てず火の始末をする
○速やかに安全な場所へ避難する
○正確な情報を掴むようにする

問合先　守口市門真市消防組合消防本部警備課
☎06(6906)1305

断水時の応急給水

上下水道局では、大きな地震が発生して断水した場合、市内小・中学校の避難所などを応急給水拠点とし、飲料水を配ります。水を入れる容器を準備しておきましょう。

※応急給水拠点の開設場所は被災状況により決定。市ホームページや避難所の掲示などで確認

◆**水の備え**
○飲料水は1人あたり1日3リットルを最低3日分備蓄する
○水を入れる容器を準備する
○トイレや洗濯などの生活用水や火災発生時の消火用水として、浴槽に残り湯を貯めるなど、日ごろから水を確保する

問合先
上下水道局経営総務課
☎06(6903)3131

大阪880万人訓練

Osaka 8.8million drill

9月5日(水) 大阪880万人訓練

訓練用の緊急速報メール・エリアメールが府・市から皆さんの携帯電話（対応機種のみ）に発信されます。

発信時間
午前11時3分、午前11時17分
※メールの文面など詳しくは府ホームページ参照

問合先　大阪880万人訓練実行委員会事務局
☎06(6941)0351

防災行政無線

防災行政無線とは、市内50カ所に設置している屋外スピーカーから災害情報をお知らせする情報伝達システムです。

災害発生時や発生の恐れがある場合などはサイレンを鳴らし、避難勧告などの情報を伝えます。正確な情報に基づいて行動しましょう。

ローリングストックで日ごろからの防災備蓄を

日ごろから使用している衛生用品や食材などを、消費したら補充する「一無くなる前に少し多めに買い足す」というローリングストックで、専用の収納スペースを使わず、食料の賞味期限切れを減らし、災害に備えましょう。

また、持病の薬、アレルギー対応食品、メガネ、補聴器、生理用品、介護用品、入れ歯など、個人の事情に配慮した物も併せてご家庭で備蓄しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル

電話で安否情報（伝言）の録音・再生ができます。

◆**体験利用**
災害時に限らず、毎月1日・15日や8月30日～9月5日（防災週間）などに体験利用ができます。

避難行動要支援者マニュアルをご覧ください

避難行動要支援者とは、災害情報を自ら取得することや、災害発生時に1人で避難することが困難な人のことです。

避難行動要支援者マニュアルは、災害に必要な備えのほか、市の役割、地域の組織・団体などによる避難行動要支援者の避難支援対策を示したものです。市ホームページで公開していますので、住民同士で助け合いスムーズに避難するためにもご覧ください。

問合先　危機管理課
☎06(6902)5812

各種検診（集団検診）の日程

予約制　※予約受付中のため希望日に予約できない場合あり

検診名・対象	とき・ところ	費用など
子宮がん検診（20歳以上の女性） ※受診は2年に1度	10月1日(月)・16日(火)、11月8日(木) 保健福祉センター ※受付は午後1時15分～3時	費用　頸部のみ500円
乳がん検診（40歳以上の女性） ※受診は2年に1度	日程は問い合わせ ※受付は午前9時40分～11時20分、午後0時45分～2時20分	費用 ○40歳以上50歳未満（2方向撮影）…1500円 ○50歳以上（1方向撮影）…1200円
胃・大腸がん検診（40歳以上の人）	○男女日…11月9日(金)、12月21日(金) ○女性日…11月26日(月)、12月13日(木) 保健福祉センター ※受付は午前9時15分～11時	費用 ○胃…800円 ○大腸…300円
結核検診（15歳～39歳の人）肺がん検診（40歳以上の人）	○10月16日(火)…南部市民センター（予約は10月9日(火)まで） ○11月29日(木)・30日(金)…保健福祉センター（予約は11月20日(火)まで） ※受付は午前9時30分、午後1時30分	費用 ○肺…100円 ○喀痰細胞診…300円 ※喀痰細胞診は必要な人に実施
骨粗しょう症検診（15歳以上の人）	○9月26日(水)、11月15日(木)…保健福祉センター ○10月24日(水)…南部市民センター ※受付は午前9時45分～11時15分、午後1時30分～3時。11月15日(木)は午前のみ	内容　超音波による骨強度測定 費用　500円 ※必要に応じて保健指導、栄養指導、運動実技を実施

予約方法　電話または直接　**予約・問合先**　健康増進課　☎06(6904)6500

◆**検診費用が免除される人**
①検診日当日70歳以上の人　②世帯全員が市民税非課税の人　③生活保護受給者
※②③は予約時に申し出。②は税情報確認のため同意書の記入が必要。③は検診受診時に生活保護証明書を持参

※個別のがん検診は市内取扱医療機関に直接予約

健診などのあんない（10月）

内容		とき・ところ・受付時間
4カ月児健康診査 対象　30年6月生まれ おおむね4カ月で実施、個別に通知		22日(月)…保健福祉センター 23日(火)…市民プラザ ※時間は午後1時～2時30分
1歳6カ月児健康診査 対象　29年3月生まれ 1歳7カ月で実施、個別に通知		2日(火)午後1時～2時30分 保健福祉センター
2歳6カ月児歯科健康診査 対象　28年3月生まれ 2歳7カ月で実施、個別に通知		9日(火)午後1時～2時30分 保健福祉センター
3歳6カ月児健康診査 対象　27年4月生まれ 3歳6カ月で実施、個別に通知		4日(木)午後1時～2時30分 保健福祉センター
ゆうゆう・にこにこ・すくすく健診 ※予約制		午後1時～2時30分 保健福祉センター
妊産婦・乳幼児健康相談 ※市保健師・市栄養士が対応		23日(火)午前10時～11時 市民プラザ
離乳食講習会 ※予約不要		12日(金)午後1時～1時30分 保健福祉センター
健康相談（無料） 対象　40歳以上の人とその家族	月・金曜日の相談 ※相談員は市保健師。予約制	保健福祉センター ※時間は午後1時～3時 ※平日のみ
	日曜日、祝日の相談 ※相談員は門真市医師会医師	保健福祉センター診療所 ※時間は午後2時～4時
栄養相談（月1回）　予約制 ※相談員は市栄養士		保健福祉センター

☆4カ月児・1歳6カ月児・2歳6カ月児歯科・3歳6カ月児健康診査は、個別に世帯主あてにご案内します。日時など都合の悪い人や通知が届かない人はご連絡ください
☆ゆうゆう・にこにこ・すくすく健診は、健診結果や相談などをもとに、引き続き必要な人にご案内します
☆育児相談を実施しています（保健師・助産師による電話・面接・訪問　※平日のみ）

申込・問合先　健康増進課　☎06(6904)6500

30年度放課後児童クラブ延長利用を試行的に実施　対象校　四宮・脇田・門真みらい小学校　※利用時間や料金など詳しくは問い合わせ　問合先　子育て支援課　☎06(6902)6404