# 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、車椅子利用者、介助があれば受診できる人

**とき・ところ**
①10月17日(木)午前9時40分、午後1時30分…南部市民センター
②11月22日(金)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
※2年3月31日(火)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（みどり色）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2日(月)～27日(金)
②9月2日(月)～11月1日(金)

**予約方法**　電話

## 健康教育講座 質の良い睡眠をとろう！

睡眠は寝ている時間だけでなく、質も大切です。質の良い睡眠をとるコツを学びましょう。

**とき**　9月17日(火)午後2時～4時
※事前申込不要

**ところ**　保健福祉センター

**講師**　岡田ゆかり（門真市薬剤師会）

## 乳がん検診取扱医療機関

○摂南総合病院（柳町1-10）☎06(6909)0300
○喜生病院（横地596）☎072(885)1711
○竹田乳腺クリニック（守口市大久保町3-34-8）☎06(6900)6262
※予約は取扱医療機関へ直接
※萱島生野病院では受付不可

## 子宮がん検診取扱医療機関が増えました

○神道レディースクリニック（向島町3-35ベアーズB棟2階）☎06(6905)8007
※事前申込不要

**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無料で配付しています。

**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

## めざせ適塩！（視覚体験）見えていない塩　見てみよう

**とき**　9月20日(金)午前10時～正午

**ところ**　保健福祉センター

**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2日(月)～17日(火)に電話

**申込・問合先**　健康増進課☎06(6904)6400

# 社協だより

## 愛の献血

**とき・ところ**
○9月5日(木)午前10時～正午…ライフ門真店
○9月12日(木)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

## リフレッシュサロン

脳の活性化ゲームで認知症予防をしませんか。

**とき**　9月6日(金)午後2時～3時30分
※事前申込不要

**ところ**　保健福祉センター

**対象**　市在住の人

**費用**　無料

**主催**　リフレッシュサロン青い鳥

**問合先**　門真市社会福祉協議会☎06(6902)6453

## 第37回中級手話教室

**とき**　10月1日～2年1月28日の火曜日午後2時～4時（全15回）

**ところ**　保健福祉センター

**対象**　門真市在住・在勤で初級手話または入門過程の技術がある中学生以上の人

**費用**　無料

**申込方法**　9月2日(月)～20日(金)に電話

## ミシンを使ったボランティア手作り介護用品作成講座

にぎり棒や円座などを作ります。

**とき**　9月19日～10月17日の木曜日午後1時30分～3時30分（全5回）

**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・在勤でミシンを使える人

**費用**　1作品300円

**申込方法**　9月2日(月)～13日(金)に電話

**申込・問合先**　門真市ボランティアセンター☎06(6902)6453

# 消防

## 9月9日～15日は救急医療週間

救急業務や救急医療に対する正しい理解と認識を深めましょう。

**◆救急車の適切な利用を**
今年も救急出場件数は昨年を上回る勢いで増加しています。緊急を要する場合を除き、本当に救急車が必要な人のために適切な利用をお願いします。

**問合先**　守口市門真市消防組合消防本部警備課☎06(6906)1305

# 福祉

## 門真市地域活動支援センターが移転しました

8月1日から門真市地域活動支援センター「ふろんてぃあ」が移転しました。

**移転先**　新橋町17-8ライズビル2階☎06(6780)6730

**利用時間**　火～金曜日午前10時～午後5時、土曜日午前10時～午後4時

**活動内容**　精神障がい者の機能訓練、社会適応訓練などの生活支援、創作的活動の機会の提供、社会との交流など

## ストーマ装具、紙おむつの給付申請（下半期分）を受付

9月2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～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

## 感謝のつどい ～絆：令和の敬老～

**とき**　9月14日(土)午前10時～午後3時
※事前申込不要

**ところ**　老人福祉センター

**内容**　市民団体・個人による発表、いきいき百歳体操、マジックショー、南京玉すだれ、歌声喫茶、ネイル、ハンドマッサージ、整体など（一部先着順）
※参加者にはドーナツをプレゼント。数に限りあり

**費用**　無料

**問合先**　老人福祉センター☎06(6903)7771

## 今からできるものわすれ予防 ～楽しく笑顔で頭の体操～

ゲームやクイズをしながら、ものわすれを予防しましょう。

**とき**　9月30日(月)午前10時30分～午後0時30分
※事前申込不要

**ところ**　ベアーズ（向島町3-35）

**費用**　無料

## いきいき健やか教室 食欲の秋！しっかり食べて、しっかり運動！

**とき**　10月7日(月)午後1時30分～2時30分
※事前申込不要

**ところ**　市民プラザ

**講師**　大泉貴志（牧リハビリテーション病院理学療法士）、迫團美保（牧リハビリテーション病院管理栄養士）

**費用**　無料

**問合先**　高齢福祉課☎06(6902)6176

## 介護予防教室四つ葉教室

**とき・内容**　下表参照

**ところ**　市民プラザ

**費用**　無料

**持ち物**　運動できる服装、靴、飲み物

| とき | 内容 |
|---|---|
| 9月13日(金) | 転倒骨折予防～理学療法士に教わる杖などの福祉用具の使い方～ |
| 10月11日(金) | 誤えん性肺炎を予防しよう |
| 11月8日(金) | 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
※毎回運動の時間あり
※介護相談も受け付け

**問合先**　門真第4地域包括支援センター☎072(887)6540

## 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、防ぐことができる社会的な問題とされています。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。

また、次の症状は「うつ病」かもしれません。一人で悩まず、専門の相談機関や医療機関に相談してください。

**◆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

**問合先**　障がい福祉課☎06(6902)6154

| 相談機関 | 受付時間 |
|---|---|
| こころの健康相談統一ダイヤル<br>☎0570(064)556<br>こころのLINE電話相談<br>※右記のQRコードから友達登録 | 9月1日(日)午前9時30分～9月30日(月)午後5時は24時間受付<br>※通常は平日午前9時30分～午後5時 |
| ①こころの電話相談<br>②若者専用電話相談（わかばちダイヤル）<br>☎06(6607)8814 | ①月・火・木・金曜日<br>②水曜日<br>※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<br>☎06(6993)3133 | 平日午前9時～午後5時45分 |
| 関西いのちの電話<br>☎06(6309)1121 | 24時間365日受付 |
| 大阪自殺防止センター<br>☎06(6260)4343 | 金曜日午後1時～日曜日午後10時 |
| こころの救急箱<br>☎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<br>☎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<br>☎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<br>自死遺族相談（予約制）<br>☎06(6691)2818 | 平日午前9時～午後5時45分<br>※相談時に「自死遺族相談」と申し出 |

こころのLINE電話相談QRコード

相談機関の情報QRコード

## スマホからも聴ける！インターネット放送実施中

FM MORIGUCHI 82.4 HANAKO

FM-HANAKO 82.4MHzでは楽しい番組や素敵な音楽をお届けしています。

また、火事や地震、ガス漏れなど災害が発生した場合は緊急放送をお伝えします。災害の発生が予測される場合は「非常災害情報」に切り替わります。

※内容や放送時間は変更になる場合あり

**問合先**
FM-HANAKO
☎06(6996)0875
FAX06(6996)1088

## 認知症：早期発見 早期治療の勧めと認知症を音楽で予防

**とき**　9月28日(土)午前10時～11時

**ところ**　中塚荘

**講師**　浦谷和子（音楽セラピーひまわり）

**費用**　無料

**申込方法**　9月2日(月)から電話

**申込・問合先**　門真第1地域包括支援センター☎072(807)0808

## 介護者ふれあいサロン ～高次脳機能障害と認知症～

**とき**　10月18日(金)午後2時～3時30分

**ところ**　老人福祉センター

**講師**　清水一平（精神保健福祉士）

**費用**　無料

**申込方法**　9月17日(火)から電話

**申込・問合先**　門真第3地域包括支援センター☎072(800)0825

## 戦没者遺児による慰霊友好親善事業の参加者を募集

先の大戦で父等を失くされた戦没者の遺児を対象に、戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行い、同地域の住民と友好親善を図ります。

**参加費用**　10万円
※一部日程の募集は終了。詳しくは問い合わせ

**問合先**　（一財）日本遺族会事務局☎03(3261)5521

## 市役所の日曜相談窓口（9月）

| 相談内容 | とき | 持ち物・業務内容・問合先など |
|---|---|---|
| マイナンバー | 8日(日)午前9時～正午 | **業務内容**　通知カード・個人番号カードの交付、マイナンバーに関する相談<br>**相談・問合先**　市民課　☎06(6902)5983 |
| 国民年金 | 29日(日)午前10時～午後3時 | **持ち物**　年金手帳、印鑑など<br>※離職した人、代理人の申請時は別途必要書類あり<br>**相談・問合先**　市民課　☎06(6902)6005 |
| 市税納付 | | ※証明書の発行などは不可<br>**相談・問合先**　納税課　☎06(6902)5935 |
| 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料納付 | | ※南部市民センターでも受付可。ただし、納付書・保険証の発行は不可のため後日郵送<br>**相談・問合先**　保険収納課　☎06(6902)5939 |

## 守口保健所 各種検査など

府守口保健所　☎06(6993)3131

| 内容 | とき（祝日を除く） | 費用 | 申込・問合先 |
|---|---|---|---|
| HIV検査（匿名可）<br>※梅毒・クラミジアの同時検査可 | 原則、第2・第4月曜日<br>午前10時～11時 | 無料<br>※有料の場合あり | 地域保健課<br>☎06(6993)3132<br>☎06(6993)3133 |
| 肝炎ウイルス検査<br>※要予約。検査日前週の金曜日までに電話 | 原則、第2・第4月曜日<br>午前11時～11時30分 | | |
| こころの健康相談<br>※要予約 | 月～金曜日<br>午前9時～午後5時45分 | 無料 | |
| 水質検査、検便・ぎょう虫検査<br>※事前に問い合わせ<br>※検査容器は保健所で用意 | 火曜日<br>午前9時30分～11時30分 | 有料 | 衛生課<br>☎06(6993)3134 |

## 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<br>（20歳以上の女性）<br>※受診は2年に1度 | ○10月4日(金)、10月30日(水)…保健福祉センター<br>○11月27日(水)…南部市民センター<br>※受付は午後1時15分～3時<br>※10月30日(水)は未就学児の無料保育あり。要予約。子どもの体調により保育不可の場合あり | **費用**　頸部（けい）のみ500円 |
| 乳がん検診<br>（40歳以上の女性）<br>※受診は2年に1度 | 日程、場所は問い合わせ<br>※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**<br>○40歳以上50歳未満（2方向撮影）…1500円<br>○50歳以上（1方向撮影）…1200円 |
| 胃・大腸がん検診<br>（40歳以上の人） | ○女性日…10月1日(火)・15日(火)<br>○男女日…11月13日(水)<br>保健福祉センター<br>※受付は午前9時15分～11時 | **費用**<br>○胃…800円<br>○大腸…300円 |
| 肺がん検診<br>（40歳以上の人） | ○9月19日(木)午前のみ…南部市民センター<br>※予約期限は9月10日(火)<br>○9月24日(火)・25日(水)午前のみ…保健福祉センター<br>※予約期限は9月17日(火)<br>※受付は午前9時30分、午後1時30分 | **費用**<br>○肺…100円<br>○喀痰（かくたん）細胞診…300円<br>※喀痰細胞診は必要な人に実施 |
| 結核検診<br>（15歳～39歳の人） | | **費用**　100円<br>**内容**　問診、レントゲン間接撮影 |
| 骨粗しょう症検診<br>（15歳以上の人） | ○9月18日(水)午前・午後…保健福祉センター<br>○10月23日(水)午前・午後…市民プラザ<br>○11月29日(金)午前…保健福祉センター<br>※受付は午前9時45分～11時15分、午後1時30分～3時 | **費用**　500円<br>※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は受診時に生活保護証明書を持参

※5月末に送付した、がん検診無料クーポン券の有効期限は2年3月31日(火)
※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**<br>対象　元年6月生まれ<br>おおむね4カ月で実施、個別に通知 | 28日(月)…保健福祉センター<br>29日(火)…市民プラザ<br>※時間は午後1時～2時30分 |
| **1歳6カ月児健康診査**<br>対象　30年3月生まれ<br>1歳7カ月で実施、個別に通知 | 25日(金)午後1時～2時30分<br>保健福祉センター |
| **2歳6カ月児歯科健康診査**<br>対象　29年3月生まれ<br>2歳7カ月で実施、個別に通知 | 8日(火)午後1時～2時30分<br>保健福祉センター |
| **3歳6カ月児健康診査**<br>対象　28年4月生まれ<br>3歳6カ月で実施、個別に通知 | 3日(木)午後1時～2時30分<br>保健福祉センター |
| **ゆうゆう・にこにこ・すくすく健診**<br>※予約制 | 午後1時～2時30分<br>保健福祉センター |
| **妊産婦・乳幼児健康相談**<br>※市保健師・市栄養士が対応 | 29日(火)午前10時～11時<br>市民プラザ |
| **離乳食講習会**<br>※予約不要 | 11日(金)午後1時～1時30分<br>保健福祉センター |
| **健康相談（無料）**<br>対象　40歳以上の人とその家族<br>月・金曜日の相談<br>※相談員は市保健師。予約制 | 保健福祉センター<br>※時間は午後1時～3時<br>※平日のみ |
| 日曜日、祝日の相談<br>※相談員は門真市医師会医師 | 保健福祉センター診療所<br>※時間は午後2時～4時 |
| **栄養相談（月1回）**　予約制<br>※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

ゆるキャラグランプリ2019　ガラスケ参戦中　ゆるキャラグランプリホームページから投票をお願いします。　魅力発信課　☎06(6902)5605

薬物乱用は「ダメ、ゼッタイ」　薬物乱用の恐ろしさを理解し、薬物乱用を許さない社会をつくりましょう。　健康増進課　☎06(6904)6400