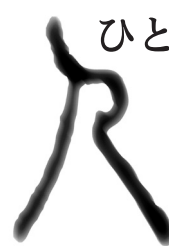


人間が人間らしく生きるために、すべての人が等しく持っている権利、「人権」について考えるコラムです。



税を通して考える人権

私

たちが、人間らしく、安心して暮らすために欠かせないものの一つが「人権」です。そしてその人権を社会全体で支えるために「税」が使われています。税が私たちの人権をどのように支えているのか、「税」と「人権」について考えます。税には、所得税や市町村税のように直接納める「直接税」と、消費税のように商品の価格に含まれる「間接税」があり、国や都道府県、市町村を通じて、私たちの暮らしを支えています。例えば、教育分野では、家庭の経済状況に関わらず質の高い教育を受けられるよう、公立学校の運営や、子育て支援策に税金が使われています。これは、子どもたちが将来の選択肢を広げ、自らの可能性を追求する権利を保障

するものです。また、警察や消防、道路などのインフラ整備、災害対策などにも税金が使われており、私たちが安全・安心に暮らすための権利を支えています。税は単に国や自治体の活動を支えるためだけのものではなく、人権を保障するための大切な役割を担っているのです。一方で、税と人権の関係は税の使い道だけではありません。税の仕組みそのものも、人権と深く関わっています。税は誰がどの程度負担し、集めた税を何に使うのかという仕組みも重要です。その仕組みが公正で、分かりやすく納得できるものであることは、私たちの人権を守ることにともなわれます。

税の仕組みは毎年改正されます。現在だけではなく将来の世代にとっても公平な仕組みとなっているのか、どのような社会をつくり、どのように支えていくのかを市民一人ひとりが考え、議論することも、人権を尊重する社会につながります。

納税を通じて、私たちの街がどのように支えられ、どのように発展していくのか関心を持つことが、住みよい街づくり、そして人権が尊重される未来へとつながります。

人権は「権利」、税は「義務」と考えられることがあります。しかし、税は単に負担するものというだけではありません。私たち一人ひとりが、人権を保障された社会で、豊かに生きるための基盤となるものです。人権と税は相反するものではなく税は人権を支えるものとして密接なつながりがあるものではないでしょうか。

市長のうごき

Mayor's Work

10月の主な予定 ※（ ）内は場所

3日(土)	市長と語ろう！いずみおおつ“未来”トーク (阪九フェリー泉大津港)
5日(月)	金婚祝賀会(レイクアルスターアルザ泉大津)
26日(月)	大阪広域水道企業団第1回首長会議(シティプラザ大阪)
28日(水)	戦没者追悼式 (テクスピア大阪)

その他 自治・福祉関係会議など出席(24件)

主なうごき

9月3日(木)

市が進める「食と農」の取り組みについて、鈴木憲和農林水産大臣に視察いただきました。

小津中学校では、生徒と一緒に給食を食べていただき、全国の農業連携先から調達した有機JAS米や特別栽培米を学校給食に活用する取り組みを紹介しました。続いて、古米をなくす「熟成米プロジェクト」の現場では、新米と熟成米を食べ比べながら、米の安定確保や消費拡大、食料安全保障などについて意見交換を行いました。鈴木大臣からは「生産地と結びついた形で、どんなときも市民に米を安定供給するという取り組みを聞いて、感銘を受けた」との言葉をいただきました。今後も、農地面積が少ない本市と生産地が直接連携することで、消費地では食料の安定確保、生産地では販路拡大を図るなど、双方の地域課題を補完し合う関係を構築し、日本の食と農を支える取り組みを進めていきます。





こちら 消費生活センター

日常生活での商品の購入やサービス利用にともなうトラブル、契約などの問題を解決するためのページです。

場所 市役所1階 受付時間 月～金曜日 午後1時～4時

TEL 0725・33・1131

悪質通販サイトに注意してください！

相談事例

事例1 通販サイトで商品を注文し、代金を〇〇ペイで送金したが商品が届かなかった。返金を求めると、LINEのアカウントに連絡がほしいと言われた。文面の日本語が不自然だった。

事例2 他で入手困難な商品を販売しているサイトを見つけて注文し、代金を銀行振り込みした。「注文品が欠品しているため、代替品または返金対応したい。」と販売サイトからメールがきたので、それなら返金してほしいと連絡したが、返事がこなくなった。

「商品が届かない」「異なる商品が届いた」「返金されない」「連絡がとれない」などの通販サイトのトラブルが増えています。
注文前によくチェックしましょう。

！ 悪質通販サイトを見極めるポイント

- ✓ サイト内の日本語が正しく表記されていない。
- ✓ 支払い方法が銀行振り込みのみ、〇〇ペイのみになっている。
- ✓ 手に入りにくいものが入手可能になっている。高価な商品が通常より安い。
- ✓ サイト上に販売業者の名称、住所、電話番号が明確に書かれていない。
- ✓ 別のフリマサイトなどの画像や文言が無断でコピーして使われている。
- ✓ 支払い方法が、〇〇ペイの「支払う」ではなく、個人宛に「送る」になっている。

〈出典元〉悪質通販サイトにご注意ください
(国民生活センター)



ワンポイント アドバイス



- ① 購入前に通販サイト内の表示や支払い方法などをよく確認しましょう。
 - ② 注文を確定する前に、「最終確認画面」などの表示を保存しましょう。
 - ③ 返金手続きのためと言われ、LINEなどのSNSを用いたやり取りを求められても対応しないようにしましょう。
- ◆ 不安に思った場合や、トラブルが生じた場合は、すぐに消費生活センターや消費者ホットライン「188(いやや!)」番に相談しましょう。
- ◆ 国民生活センター越境消費者センターでは、海外事業者とのトラブルの相談を受け付けています(メール受付のみ)。

詳しくはこちら



FMいずみおおつ
「こちら消費生活センター」
毎月最終水曜日 放送中！



毎月、ラジオ「FMいずみおおつ」で、泉大津市消費生活センターに寄せられた相談事例を紹介するとともに、消費者トラブルに巻き込まれないための対処方法や注意情報を伝えています。

放送日時 10月28日(水) 午後2時～2時15分



スポーツに関する募集やイベントなどのお知らせです。

市最大のスポーツイベント 2026いずみおおつスポーツフェスティバル

家族みんなで、いろいろなスポーツを体験してみよう。駐車場内にはキッチンカーが並び、おいしいグルメも楽しめます。さらに、イベントの最後には抽選会を開催します。豪華景品をゲットして、一日を満喫しましょう！

日時 11月8日(日) 午前9時30分～午後3時

場所 総合体育館、条南小学校体育館・運動場

問合 生涯学習課

詳しくは
こちら



〈予定種目〉

ゴルフ、ピックルボール、卓球、バスケットボール、剣道、柔道、ストラックアウトなどの体験コーナー、バトン、ダンスなどのパフォーマンス、生涯スポーツ(ミニらいとモルック、ディスコンなど)のほか、靴ひもセミナー



セレッソ大阪 泉大津市応援デー！ 小・中学生・高校生招待&大人優待！

対象日時 10月17日(土) 午後3時キックオフ
セレッソ大阪 vs 川崎フロンターレ

招待対象 市内在住・在学の小・中学生・高校生。ただし、小・中学生(招待)券のみでの来場・引き換えは不可。保護者が大人券を購入し、同伴。

優待対象 市内在住・在勤・在学の人。必ず市内在住・在勤・在学のわかる「本人確認書類」を持参。

同伴優待内容/価格 ・ホームバック北B指定席上段:1,500円
・ホームバック南B指定席下段:2,000円
・ホームバック南B指定席上段:1,500円
・バリュープライスシートB(ホーム):1,000円

引換枚数 1人5枚まで。予定枚数に達し次第販売を終了。

申込 ウェブ(JリーグIDの取得が必要)

問合 セレッソ大阪事務局

TEL 06・6123・8155

申し込みは
こちら



フラッグベアラー募集

試合前にピッチにフラッグを運ぶフラッグベアラーを募集！

対象 市内在住・在勤・在学の人

締切 10月8日(木)

(当選通知10月9日(金))

フラッグベアラーの申し込みはこちら▲



©CEREZO OSAKA

秋季市民卓球大会

日時 11月1日(日) 午前9時15分～

場所 総合体育館

対象 市内在住・在勤・在学の人

参加費 団体:2,000円(中学生以下は1,000円)
個人:300円

種目 男子団体の部、女子団体の部

個人混合ダブルスの部(中学生以下を除く)

※組み合わせは当日発表

申込 10月16日(金) 午後5時までに直接総合体育館

問合 卓球連盟(樋口) **TEL** 090・9885・3307



第3回シニア いきいき給食会



参加者同士の親睦を図るとともに、日常的にできる介護予防を啓発する講座を実施します。

【献立】ごはん(金芽米)、牛乳、カレーうどん、ひじきの煮物(アレルギー対応・刻み食などの代替食の用意はありません)

日時 11月4日(水)午前11時45分～午後1時15分

場所 旭小学校

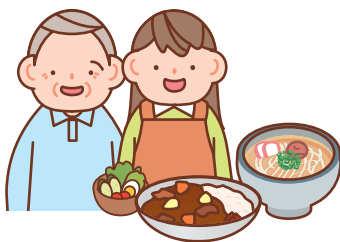
対象 満65歳以上の市民とその介添え人1人(市民に限る)

定員 15人程度(介添え人含む、申込多数の場合は抽選)
※参加可否は10月19日(月)以降に連絡

費用 1人450円
(当日徴収、現金のみ。おつりのないようお願いします)

申込・問合せ
10月16日(金)までにウェブ、電話または直接高齢介護課

詳しくは
こちら



今からはじめる口腔ケア ～ハロハロラジオ～



いつまでもバランスよく食事ができるように、「歯と口の健康」について放送しています。テーマは「11月8日は、いい歯の日」です。

日時 10月21日(水)
午前10時～11時

放送 FMいづみおおつ85.5MHz

対象 高齢者向け

問合せ 高齢介護課



だれでもchallenge

認知症になっても自分らしく、いろんなことにチャレンジしよう！

ゆるスポーツ、ダンス、きずなマフ(認知症マフ)の紹介やベジチェックのブースなど誰もが楽しめるイベントです。認知症や介護相談ができる人カフェ(認知症カフェ)も同時開催。

日時 11月1日(日)午前10時～午後1時

場所 シーパスパーク

問合せ 地域包括支援センター

☎0725・21・0294



命を守る！災害時の口腔ケア



災害時は口腔内細菌が増え、誤嚥性肺炎^{ごえんせい}のリスクが高まります。正しい口腔ケアで命を守りましょう。

災害時に役立つ口の体操なども紹介します。

日時 11月5日(木)午後1時30分～3時

場所 総合福祉センター

対象 65歳以上の市民 **定員** 50人

申込 ウェブ、電話または直接高齢介護課



申し込みは
こちら



シューズフィッティングセミナー参加者募集！

自分の足にあった靴の選び方や、正しい靴の履き方、靴ひもの結び方について実践し、シューズフィッティング術を学びます。

日時 11月8日(日)

①午前9時30分～10時②午前10時30分～11時③午前11時30分～正午

場所 総合体育館

対象 年長児以上の市民(年長児～小学生は保護者同伴要)

定員 各20人(先着順)

申込・問合せ 11月4日(水)までにウェブまたは電話で保健センター

申し込みは
こちら



知って納得！血糖スパイクチェックセミナー

尿検査で痛みなく血糖スパイク検査を受けることで、糖尿病のリスクを見える化できます。糖尿病の合併症を予防する日常生活の方法について学びます。

なお、申込者に検査キットを事前に郵送します。返送期限までに提出してください。

日時 12月14日(月)午後2時～3時30分 **場所** 保健センター

対象 市国保に加入中の40歳以上の人

(糖尿病治療中または治療中断中の人は対象外)

定員 50人(申込多数の場合は抽選)

申込・問合せ 10月23日(金)までにウェブ、電話または直接保健センター

申し込みは
こちら





健康のページ



アスマイル泉大津市
ポイント対象



シニア世代に
役立つ情報！

けんしんのお知らせ

場所・問合 保健センター

申込方法 ウェブ、電話または窓口にて要予約

ウェブ予約



区分		日時	対象(※1)	自己負担額(※2)	内容	持物
胃がん・大腸がん・肺がん検診		10月26日(月) 午前	40歳以上の市民 ※胃がん検診は、前年度以降胃がん(内視鏡)検診受診者は対象外	1つの項目につき 500円	●胃がん検診 (胃部X線撮影) ●大腸がん検診 (便潜血反応検査) ●肺がん検診 (胸部レントゲン撮影)	問診票
乳がん検診		10月26日(月) 午前	40歳以上の女性市民		マンモグラフィ	
骨粗しょう症検診		11月4日(水) 午前・午後			かかとの超音波検査	
胃がんリスク検査(※3)		10月26日(月) 午前	40歳以上の市民	500円	血液検査	・特定健康診査受診券 ・マイナ保険証または資格確認書 ・問診票
特定健康診査			40～74歳の市国保加入者	無料	問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査(最大16項目)・心電図・診察	
泉大津版 未病予防 健診(※4)	未病女子 チェック	10月26日(月) 午前	25・35・45・55歳の女性市民	1,000円	エクオール検査 (尿検査)	問診票
	腸内環境 チェック	11月4日(水) 午前・午後	20・30・40・50・60歳の市民		腸内フローラ検査 (便検査)	

※1 胃がんリスク検査、泉大津版未病予防健診以外の各種けんしんは、4月から翌年3月までの間に1回受けることができます。

※2 生活保護受給者はけんしん料が免除されます。けんしん当日に生活保護受給証明書を提出してください。

※3 生涯1回限り。ただし、次の人は対象外。過去にピロリ菌を除去した、胃酸分泌抑制剤を2か月以内に服用、胃を切除した、腎不全または透析中。

※4 各種けんしんのオプション検査として実施。対象者の年齢は令和9年3月31日現在での年齢です。

▶大阪がん循環器病予防センターでも、5がん検診を実施しています(平日のみ)。受診には、受診券が必要です。事前に保健センターに問い合わせてください。

定期的に受診
しましょう！



ホテル健診(特定健康診査・健康診査)

ホテルの食事券などが当たる抽選会があります

内容 問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査(最大16項目)・心電図(40歳以上のみ実施)・診察

日程・場所 ①11月9日(月) ホテルレイクアルスター:大腸がん検診同時実施

②11月25日(水) 関空泉大津ワシントンホテル:大腸がん検診、肺がん検診同時実施

対象 ・40～74歳の市国保加入者(75歳誕生日前日～S62年3月31日生まれ)

・16～39歳の市民(S62年4月1日～H23年3月31日生まれ)

定員 1日あたり150人(先着)

費用 大腸がん検診・肺がん検診は各500円

持物 ・40～74歳の市国保加入者…特定健康診査受診券、マイナ保険証または資格確認書

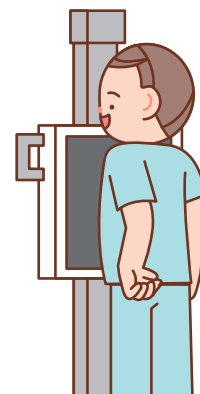
・16～39歳の市民…マイナ保険証または資格確認書

備考 ・健診の結果を正確なものにするため、健診前10時間以上は、できるだけ水以外の飲食物をとらないようにしましょう。

・胃がんリスク検査(500円)も同日で実施します。

・各種がん検診は40歳以上が対象です。

申込・問合 ウェブ、電話または直接保健センター



健康ラボ ～測る・学ぶ・相談する～



- **健康チェック** 定員 30人
骨の健康測定、貧血測定、肌カメラ
- **ワークショップ** 定員 20人
★栄養士から学ぶ！
テーマ：「食育×腸活」～豆乳ヨーグルトで腸活を～
豆乳ヨーグルトを使用したチキンカレー
(試食付き)
- **未病予防相談** 定員 6人(新規優先)
気になる体の不調やコロナ感染症・ワクチン接種後の体調不良、栄養のことなどの相談に医師が対応します。



※イメージ

共通
事項

日時 10月28日(水) 午前10時～最終受付11時40分
場所 シーパスパーク **対象** 市民
申込・問合せ 10月1日(木) 午前8時45分から電話で保健センター
事前予約優先。空き状況により当日参加可。

フレイル測定会(1回コース)



筋肉量やあしゆびの力などを測定し、結果についての保健指導と健康運動指導士による運動指導が受けられます。

日時 11月18日(水)
①午前10時30分～②午前11時～
場所 勤労青少年ホーム
対象 今の自分の体力を知りたい65歳以上の市民
定員 各8人 **持物** 上靴
申込・問合せ 10月9日(金)から高齢介護課



発酵食育講座「親子みそ作り教室」

日々の食生活に発酵食品を取り入れることは、腸内環境を整え、未病予防につながります。
正月の雑煮にも使用できる「白みそ」を大豆、
麹、塩から手作りします。

なお、1家族あたり約1.5kgの白みそを持ち帰ります。

日時 11月21日(土) ①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分
場所 保健センター
対象 市内在住の年長児～中学生と保護者
定員 各30組(申込多数の場合抽選、初めて参加優先)
費用 1,000円
持物 エプロン、三角巾、手ふきタオル
申込 11月4日(水)までにウェブ
問合せ 健康づくり課



申し込みは
こちら



あたま 活き活き体操



あたまと体を動かして認知症の予防をしませんか？

- **総合体育館**
日時
・10月の毎週火曜日(13日は休み)
午後1時～2時30分
・10月の毎週金曜日
午前10時～11時30分
定員 各50人
- **テクスピア大阪**
日時 10月の毎週水曜日
午後1時30分～3時
定員 25人
- **シーパスパーク パークセンター**
日時 10月の毎週木曜日
午前10時～11時30分
定員 25人
- 【共通事項】**
対象 65歳以上の市民
持物 上靴
申込 予約不要
問合せ 高齢介護課

健康チェックDay (予約優先)

健康状態や食生活を見える化！

- 【チェック項目】**
- 体組成・運動機能測定(6歳～)
 - あしゆび力測定
 - 血管硬化度測定(13歳～)
 - 骨の健康チェック(5歳～)
 - ベジチェック
- 日時** 11月13日(金) 午前9時30分～正午(最終受付11時30分)
対象 市民
定員 先着27人
場所・申込・問合せ
10月2日(金) 午前8時45分から電話または直接保健センター





健康のページ



アスマイル泉大津市
ポイント対象



シニア世代に
役立つ情報！

健活アプリ「アスマイル」の利用について 泉大津市ポイントの付与は、10月31日まで！



令和8年度の泉大津市ポイントの付与は、**10月31日(土)で終了**します。
また、貯めた泉大津市ポイントの交換は、**12月20日(日)まで**です(12月21日以降、ポイントは失効します。注意してください)。

注意 ポイント付与対象のけんしんを11月以降に受診予定の場合は、10月31日(土)までにアプリへの受診登録が必要です。11月以降に受診登録しても、ポイントは付与されません。

問合せ 健康づくり課

和泉保健所からのお知らせ ☎0725・41・1342

● フグの食中毒に注意！

フグの素人調理により、毎年食中毒が発生し、死亡例も出ています。釣ったフグや知人から譲り受けたフグを自宅で調理するのはやめましょう。

- HIV・梅毒・クラミジア検査と相談(第2・4水曜日 午前9時30分～11時)
- こころの健康相談(電話予約制)

ココフレアからのお知らせ

問合せ セントラルスポーツジムスタ24泉大津 ☎0725・20・6730

● かんたん筋力トレーニング

日時 10月15日(木) 午前10時30分～11時

対象 60歳以上

申込 10月14日(水)までに電話または直接



● 腰痛解消エクササイズ

日時 10月14日(水)・28日(水) 午後5時30分～5時50分

対象 15歳以上

参加方法 レッスン開始時刻5分前までに直接(定員を超える場合は抽選)

● みんなで筋トレ

日時 10月8日(木) 午前10時30分～11時

申込 10月6日(火)午後6時まで電話または直接

【共通事項】

場所 ココフレア

対象 医師による運動制限のない人

定員 各10人



健康相談を受け付けています

一般健康相談(予約不要)

場所 保健センター

日時 月～金曜日 午前9時～午後5時
※体組成測定ができるセルフ健康
チェックコーナーも設置してます。

電話による健康相談も受け付けています。

☎0725・33・8181

日程 月～金曜日(祝日除く)

時間 午前8時45分～午後5時15分

みんなで体操♪ 楽笑会



内容 生活に役立つ話や椅子に座りながら行う体操など

時間 午前の部: 10時～11時30分
午後の部: 1時30分～3時

対象 65歳以上の市民

定員 先着順。当日の参加人数により、参加できない場合があります。

持物 上靴(会場による)

申込 予約不要

問合せ 高齢介護課

日程	開催場所
10月14日(水) 午後	助松長寿園
10月16日(金) 午前	戎長寿園
10月20日(火) 午前	旭長寿園
10月22日(木) 午前	板原長寿園
10月27日(火) 午前	西港町自治会館
10月27日(火) 午後	穴師長寿園
11月6日(金) 午後	東港長寿園



らくらく運動教室 (予約制)

内容 生活習慣病やフレイルの予防に効果的な運動を専門トレーナーから実践形式で学べます。

日時 11月17日(火)

午前10時～11時30分

場所 保健センター

対象 40歳以上の市国保および後期高齢者医療制度の被保険者

定員 先着30人

申込・問合せ

10月8日(木) 午前8時45分から電話または直接保健センター

高齢者インフルエンザ予防接種について



実施期間 10月1日(木)～令和9年1月31日(日)

場所 市内指定医療機関(市役所・保健センターにリストを設置しています)

医療機関リスト
はこちら



対象 ①接種日当日、65歳以上の市民

- ②接種日当日、60歳以上65歳未満で、次に当てはまる市民
- ・心臓、腎臓、または呼吸器の機能に、自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がい(身体障がい者手帳1級に相当)を有する人
 - ・ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に、日常生活がほとんど不可能な程度の障がい(身体障がい者手帳1級に相当)を有する人

自己負担金 1,000円(生活保護受給者は、接種費用が免除されます。生活保護受給証明書を、接種時に医療機関窓口へ提出してください)

接種回数 実施期間中に1回

持物 マイナ保険証または資格確認書

備考 市内指定医療機関以外や市外医療機関での接種は、全額自費です。ただし、市外の病院に入院・施設に入所などの場合、助成制度の対象になる場合があります。必ず接種前に保健センターに問い合わせてください。

申込 直接医療機関に予約 **問合せ** 保健センター

高齢者健康相談



検尿・血圧測定を行い、看護師または保健師が健康に関する相談を受け付けます。

健康について気になることがある人は相談してください。

日時 10月5日(月)・19日(月)
午後1時30分～2時30分

対象 60歳以上の市民

場所・問合せ 総合福祉センター
0725・23・1390



高齢者新型コロナウイルス予防接種について



実施期間 10月1日(木)～
令和9年1月31日(日)

場所 市内指定医療機関(市役所・保健センターにリストを設置しています)

医療機関リスト
はこちら



対象 ①接種日当日、65歳以上の市民

- ②接種日当日、60歳以上65歳未満で、次に当てはまる市民
- ・心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がい(身体障がい者手帳1級に相当)を有する人
 - ・ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に、日常生活がほとんど不可能な程度の障がい(身体障がい者手帳1級に相当)を有する人

自己負担金 使用するワクチンにより変わります。
ファイザー社1万2,100円、第一三共社・武田薬品社1万1,990円ほか、詳しくはホームページを確認してください。
生活保護受給者は、接種費用が免除されます。生活保護受給証明書を接種時に医療機関窓口へ提出してください。

接種回数 実施期間中に1回

持物 マイナ保険証または資格確認書

備考 ・心臓・腎臓疾患など基礎疾患がある人は、ワクチン接種に注意が必要です。あらかじめ医師と相談してください。
・市内指定医療機関以外や市外医療機関での接種は、全額自費です。ただし、市外の病院に入院・施設に入所などの場合、助成制度の対象になる場合があります。必ず接種前に保健センターに問い合わせてください。

申込 直接医療機関に予約 **問合せ** 保健センター

ワクチン接種を希望する人へ

新型コロナワクチンは、接種開始当初から、中長期的な身体への影響について明らかにされていない状況です。令和8年8月20日の厚生労働省の発表によると、予防接種健康被害救済制度の申請件数は、全国で1万5,590件あり、そのうち9,499件が認定されました。本市でも13件の申請があり、8月時点で5件が認定されています。

新型コロナワクチンは、接種に努力義務はありません。期待されるメリットと、わかってきた副反応などのデメリットを理解したうえで、慎重に判断してください。



ワクチン接種による
副反応の状況について
詳しくはこちら▶



新型コロナウイルス関連情報

市の相談窓口、健康被害支援金、
未病予防コンディショニング
など

市ホームページ▶





健康のページ



アスマイル泉大津市
ポイント対象



シニア世代に
役立つ情報！

ときめき給食のレシピを紹介！

秋野菜の甘辛炒め

ときめき給食に
ついてはこちら▶



問合 教育政策課

実りの秋を迎え、さつまいもやごぼう、きのこなど、今が旬の食材がたくさん登場します。これらの食材に豊富に含まれる「食物繊維」には、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うと体全体の「免疫力」が高まり、風邪などの感染症に負けない強い体をつくることができます。



材料(4人分)

さつまいも(厚めのいちよう切り) … 120g
ごぼう(ささがき) … 40g
にんじん(千切り) … 20g
まいたけ(石づきを取り、ほぐす) … 20g
しめじ(石づきを取り、ほぐす) … 20g
鶏むね肉(1.5cm角切り) … 60g
サラダ油 … 小さじ1/2
料理酒 … 小さじ1/2

七味唐辛子 …… 適量
いりごま(白) …… 適量
★だし汁
砂糖 …… 大さじ1
濃口しょうゆ … 大さじ1
みりん …… 大さじ1/2
水 …… 40ml
だしの素 …… 小さじ1/2

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、鶏むね肉を炒め、料理酒をふる。
- ② にんじん、ごぼうを加え炒め、まいたけ、しめじも加えて炒める。
- ③ さつまいも、★だし汁を加え、煮る。
- ④ 具材がやわらかくなったら火を止め、七味唐辛子、いりごまを加え仕上げる。

健康アップ大作戦！

知ってトクする

元気になる

乳がん検診、受けていますか？ ～10月はピンクリボン月間～

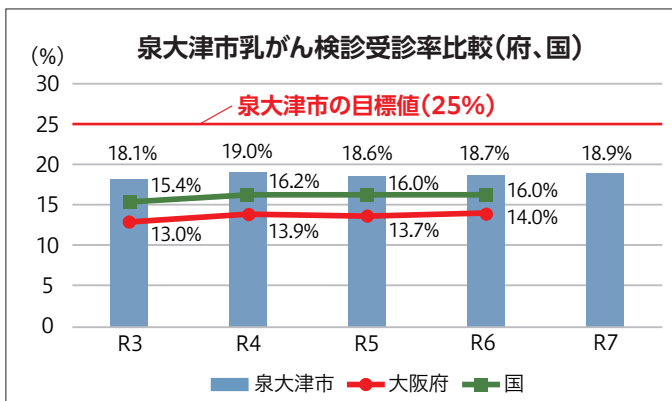
問合 健康づくり課

日本の乳がん検診の受診率は50%に届いておらず(※)、先進国の中でも最低(※)となっています。乳がんの死亡率は高齢化の影響もあり全体的に上昇傾向で、特に40代以降で急激に増加(※)しています。乳がんは早期治療による生存率が高いことから、早期発見のための検診受診を心がけましょう。

※令和7年国民生活基礎調査より引用

●泉大津市の乳がん検診受診率は？

市の乳がん検診受診率は、過去5年間18～19%で推移しており、国や府の平均は上回っていますが、市の目標値を下回っています。



※出典: 令和3～7年厚生労働省地域保健・健康増進事業報告

●乳がんは早期発見が大切！

乳がんは検診で早期発見が可能で、早期の治療により治る可能性の高い病気のひとつです。

40代が発症のピークであることから、40歳以上の女性市民を対象に、乳がん検診を実施しています。乳がんの受診啓発の一環として、40歳を迎える女性に検診料が無料になるクーポン券を送付しています(紛失の場合は保健センターまで)。

クーポン対象

S60年4月2日～S61年4月1日生まれ的女性市民

使用方法

クーポン券(5月に送付済み)を記載の医療機関または保健センターで受診時に提示

