

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。



パパ講座で深める パートナーの絆

男
性は社会に出て働いて家計を支え、女性は家庭内で家事・育児に専念する。ほんの少し前まで当たり前の考え方であつたように感じます。私の家庭でも、末っ子の私が手のかからない年齢になるまでは、父が毎日遅くまで働き、母は家庭内で家族を支えていました。

政府では、「一億総活躍社会」をスローガンに、女性の活躍にも力を入れて取り組んでいます。その実現のために、女性が働きやすい環境づくりとともに、男性の家事・育児への理解・協力が欠かせないものとなるのではないでしょうか。

しかしながら、2016年度の男性の育児休業取得率は、調査開始以来の過去最高を記録したものの3・16%にとどまります。

本市では、子育て支援の一環として、新米パパ向けの「パ

まつており、女性の81・8%とは大きな開きがあるのが現状です。

最近では、共働きの家庭も珍しいことではなくなり、私の子どもの頃のような「家事・育児の苦労の大半を女性が担うようなライフスタイルでは、精神的にも肉体的にも、女性に対する負担が大変過酷なものとなってしまいます。過度な負担からくるストレスで、誰かに悩みを相談することもできないままに、子どもへの虐待へつながってしまうといつた悲しい事態も引き起こしかねません。パートナー同士でそれぞれの気持ちを思いやり、互いに協力しながら育てていくことが必要となります。

あなたも「パパ講座」へ参加したり、ママの気持ちを改めて考えてみたり…素敵なお「イクメン」を目指して頑張ってみてはいかがでしょうか。きっとパートナー同士の絆もより一層深まりますよ。

その他にも、「子どもを産み育てやすい環境づくり」「笑顔で育ち育てられるまち」の実現に向け、子育て世帯へのさまざまな支援に取り組んでいます。

「パパ講座」を実施しています。保育士・保健師の指導のもとで沐浴体験に奮闘したり、妊娠婦体験ジヤケットにより大きなお腹を疑似体験してママの気持ちを理解したりと、男性の積極的な育児参加への第一歩となっています。

市長のごき Mayor's Work

11月の主な予定

※()内は場所

- 3日祝 有功者表彰式（テクスピア大阪）
- 5日(日) 津波避難訓練（泉大津市内）
- 12日(日) 市民体育祭（古池公園）
- 22日(水) 総合教育会議（市役所3階）
- 24日(金) 厚生文教常任委員会協議会（市役所5階）
- 27日(月) 総務都市常任委員会協議会（市役所5階）
- その他、環境・商工関係会議等出席（22件）

10月の主な動き

●10月6日(金)

赤い羽募金共同募金活動に南出市長が参加しました。募金活動に参加してみて、小さな積み重ねが地域福祉の向上に役立っているのだと改めて感じました。



●10月7日(土)

秋の一大イベント「だんじりまつり」。濱八町地区のパレード直前に、たくさんの曳手たちの前で南出市長があいさつしました。



募集

このコーナーでは、**小学校入学前**のお子さんの写真を募集しています。お子さんの写真と住所名前(ふりがな)・生年月日・電話番号・保護者のひとことを添え、郵送(〒590-0186)またはEメール(kouhou@city.iizumiotsuosaka.jp)で秘書庁報課まで。

NEW FACE!

泉大津在住のかわいい子どものスナップです。



元気でーす！

あおつっこ

満木
まき

葵ちゃん
あおい

平成28年5月14日生



満木
まき
翼ちゃん
つばさ
平成26年9月25日生

保護者のひとこと

仲良し兄妹です♪
ずっとずっと仲良く居てね★

(助松町)

『子育てしやすいまち泉大津』



左記のマークがついている事業はいずみおおつ健康チャレンジ計画対象事業です。



保健センターからのお知らせ (☎33・8181)



各種相談・健診の日程

子育てを中心とした、さまざまな相談や健康診査などを実施しています。

予防接種		
■ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・MR(麻疹風疹混合ワクチン)・水痘・日本脳炎・不活化ポリオ・二種混合・子宮頸がん予防ワクチン		
市内指定医療機関で個別接種。広報いずみおおつ4月号「平成29年度 母子保健予定表(保存版)」をご覧ください。		
※子宮頸がん予防ワクチンは、平成25年6月14日から、積極的な接種勧奨を一時中止しています。		
■BCG予防接種		
実施日	11月13日(月)、24日(金)	
受付時間	午後1時15分～2時30分	
場所	保健センター	
対象	生後3か月～1歳未満(標準的な接種期間は生後5～8か月)	
当日は体温を測定し、母子健康手帳と予診票をお持ちください。予診票は子ども医療証の手続きの際などにお渡しした「予防接種と子どもの健康」冊子に挟んでいます。母子健康手帳をお忘れの場合は接種することができません。また、予防接種を受ける際は、必ず接種後の副反応について理解したうえで、接種するようにしてください。		

育児相談 場所 保健センター		
相談名	対象	日時
7か月児相談	H29年4月生	12月5日(火) 午後0時45分～1時30分受付
乳幼児育児相談会 (身体計測・相談)	就学前の乳幼児	12月5日(火) 午後2時30分～3時受付
ほっと一息まんまと食のサロン (食に関する相談・アドバイス)	就学前の乳幼児	12月5日(火) 午後1時30分～3時30分
母乳育児相談	母乳育児を希望する女性とその家族	11月22日(火) 午前・午後
びよびよくらぶ (親子同士の交流・相談)	1～8か月未満の親子	11月15日(火) 12月4日(火) 午前10時30分～11時30分 ※12月4日(火) 午前10時～10時30分
赤ちゃん広場 (親子同士の交流・相談)	7か月～1歳未満の親子	12月5日(火) 午後2時30分～4時
1・2・3のみんなの広場 (親子同士の交流・相談)	1歳～3歳の親子	11月14日(火) 15日(水) 午後2時30分～4時

発達相談		
発達相談員が個別に相談をお受けします(予約制)。		

泉州北部小児初期救急広域センター		
(岸和田市荒木町1-1-51 ☎072・443・5940)		

乳幼児健診		
健診名	対象	日程
4か月児健診	H29年7月11日～7月31日生	11月22日(火)
乳児後期健診	9か月～1歳未満	指定医療機関でお受けください 受診票は4か月児健診時配布
1歳6か月児健診	H28年4月11日～4月30日生	11月14日(火)
3歳6か月児健診	H26年4月生	11月15日(火)
場所	保健センター	受付時間 個別に通知します。

よい歯を育てる会(歯科健診)		
対象	日程	受付時間
2歳児	H27年11月生	11月30日(木) 午後0時50分～1時20分
2歳6か月児※	H27年5月生	11月28日(火) 午後0時45分～1時15分
3歳児	H26年11月生	11月21日(火) 午後0時50分～1時20分
場所	保健センター	持物 歯ブラシ・母子健康手帳・お茶・問診票(記入して) 今月都合の悪い場合は来月でも可(予約不要) ※2歳6か月児のみ育児相談会も行います。

ベビーCooking(離乳食講習会)		
日程	対象	受付時間
11月20日(月)	H29年6月生	午後1時30分～3時 (午後1時15分から受付開始)
場所	保健センター	※今月都合が悪い場合、来月でも可(予約不要)

ことば(発音や吃音など)・のみこみ・きこえの相談		
日時	対象	
平成30年2月7日(火)	本市在住の乳幼児とその保護者	午後1時30分～4時 (予約制 1人30分)
場所	保健センター	予約 保健センターまで

たまごクラス(両親学級)		
日程	対象	申込
1月15日(月)、29日(月)	出産予定日が2月5日(月)、17日(土)	4月・5月・6月の人 12月4日(火)から保健センターへ
※お子さん連れの参加はご遠慮ください。		

[受付] ▶土曜日…午後5時～10時 ▶日曜日・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)…午前9時～午後10時
※正午～午後1時と午後4時～5時は受け付け不可
なお、休日の救急診療は市消防本部(☎21・0119)へ。



子育て応援ひろば

子育てに役立つ情報を掲載しています。



おやこ広場からのお知らせ (地域子育て支援センター ☎23・0012)



おやこで出かけてみませんか?

親子でゆったり遊び、子育て仲間の輪を広げませんか。終わりの会の集いでは、絵本の読み聞かせや、わらべうたあそびなどを、親子一緒に楽しめます。

★おやこ広場 たんぽっぽ

対象 就学前まで
時間 ▶火～木曜日…午前9時30分～午後0時30分、午後1時～3時 ▶金曜日…午後1時～3時 ▶土曜日…午前9時30分～午後0時30分

→ ※11月17日(金)午後はスタッフ研修のためお休みです。
※11月3日(祝)、23日(火)はお休みです。

★おひさま広場(園庭で外遊び)

対象 就学前まで
時間 ▶火曜日…午前9時30分～午後0時30分 ▶土曜日…午後1時～3時
※11月3日(火)はお休みです。

★赤ちゃんルーム

対象 1歳未満
時間 毎週月曜日 午前9時30分～午後0時30分、午後1時～3時
※6日、13日、20日、27日は、午前のみ開催。

おやこ広場ココフレアからのお知らせ (☎20・6722)

オススメ講座「絵本セラピー® ぷち体験

絵本は子どものものと思っていませんか?大人だって楽しめるんです!「絵本セラピー®」は絵本を読んでもらうことから始まる、気づきと触れ合いのワークショップです。受け取り方は人それぞれ。みんな違ってみんないい。子育てをより楽しめるヒントと一緒に見つけましょう!



地域子育て支援センターからのお知らせ (☎23・0012) (駐車場は数台利用可)

栄養士さんの栄養相談 「子どもの食の困りごと」

赤ちゃんやお子さんの食事、偏食などについて、栄養士さんが個別に相談に応じます。栄養士さんからのお話の前後に、個別相談していただきます。おやこ広場たんぽっぽの時間内に実施します。

日時 11月8日(火) 午前11時～正午

場所 地域子育て支援センター 子育て支援ルーム(かみじょう認定こども園 乳児棟内)

対象 市内在住で初めて子育てる母親と子ども

(11月6日の時点で月齢が2～5ヶ月)

定員 15組

参加費 864円(テキスト代)

テーマ ▶①「新しい出会い」

▶②「赤ちゃんのいる生活」

▶③「赤ちゃんとの接し方」

▶④「親になること」

持物 バスタオル・着替え・オムツ・ミルク(必要時)

その他必要な物(お茶など)

申込・問合

月～金曜日の午後1時～4時に電話(☎23・0012)

*発達相談員さん同行日です。発育・発達に関する相談も、広場内で気軽にさせていただけます。

十一町連合



泉州路に祭囃子が響き渡り、本格的な秋の到来を感じさせるだんじりまつり。
泉大津市のだんじりまつりは、大津地区の濱八町と穴師・曾根・助松地区の十二町に大きく分かれています。

南海本線より浜側で主に曳行している濱八町のだんじりは、上だんじりと呼ばれだんじり同士をぶつける「かち合い」が見どころです。また、南海本線より山側を曳行している十二町連合のだんじりは、下だんじりと呼ばれ、走って角を曲がる豪快なやりまわしが見どころとなります。

今年も10月7日、8日に、各町自慢のだんじりが勇壮に市内を疾走しました。秋晴れの空の下、多くの観客が見守る中、老若男女が鮮やかなそろいのはっぴに身を包み、威勢のよい掛け声とともに曳行し、秋の泉大津を演じてきました。

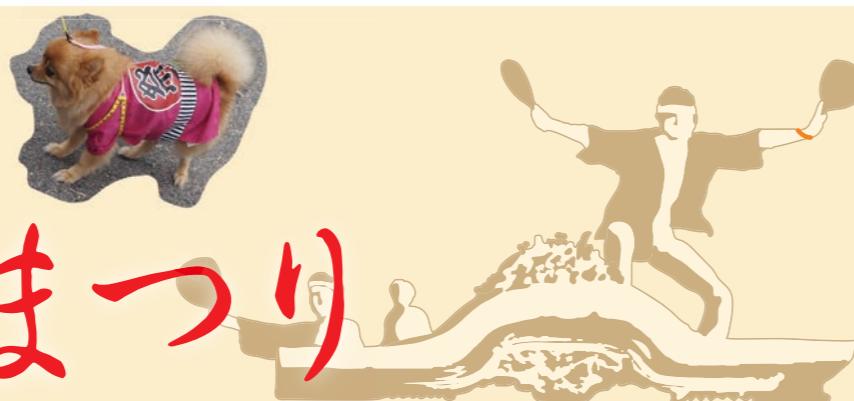


～広がるだんじり認知症サポーターの絆～

濱八町から十二町連合へと広がりを見せる「だんじり認知症サポーター」は、「オレンジリング」を手首に着けて、だんじりまつりに参加。若者から高齢者まで深いつながりで結ばれているだんじりまつりを活かした地域の見守りの取り組みが進んでいます。
(11月1日現在、認知症サポーター数 約6,400人)



泉大津 だんじりまつり





SPORTS!!

スポーツに関する募集やイベントなどのお知らせです。

平成29年度表彰者を紹介します

▷ 大阪府体育連合功労者表彰

小松 正治

▷ 大阪府スポーツ推進委員協議会功労者表彰

大垣 真美

▷ 全国スポーツ推進委員功労者表彰

木野 欽司

▷ 大阪スポーツ賞（体育功労賞）個人

深野 寿一

▷ 大阪スポーツ賞（体育功労賞）団体

泉大津市テニス連盟

（敬称略）

3day教室【3期】受講者募集！

運動不足を感じる人、ダンスに興味のある人、集まれ！！3日間、いろいろなエクササイズでリフレッシュしませんか？（初心者大歓迎！！）

日時 11月29日㈬、12月6日㈬、20

日㈬ 午前10時～11時30分

場所 総合体育館

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の男女（高校生を除く）

定員 先着30人

内容 ヨガ、フラダンス、エアロビクス

受講料 600円（全3回）

申込 11月10日㈮～26日㈰に受講料を持って総合体育館窓口へ（12日、13日、20日、24日は休館日）

秋季市民バレーボール大会

日時 11月19日㈰ 午前9時20分開会

場所 総合体育館

種目 6人制男子の部・女子の部

トレーニング室利用講習会（12月分）

トレーニング室を利用するには講習会の受講が必要です。

11月25日㈯は体育館無料開放！

11月の無料開放日 11月25日㈯

午前9時～正午

対象 小中学生とその保護者

★フラダンス教室（貸衣装希望の場合は別途1,000円）

日時 12月1日㈮、8日㈮、22日㈮、1月12日㈮、19日㈮ 午後2時～3時30分

場所 総合体育館第3体育室 参加費 2,500円

★ヨガ教室

日時 12月5日㈫、12日㈫、19日㈫、1月16日㈫、23日㈫ 午前10時～11時

場所 総合体育館第2体育室 参加費 2,500円

【ファミリー向け】

★ボウリング教室 コーチはアジア選手権出場！

日時 1月13日㈯、27日㈯、2月3日㈯ 午前9時30分～11時 場所 フタバボウル（松之浜町1-2-53）

対象 小学生以上の児童とその保護者 参加費 3,900円

【共通事項】

定員 各教室ともに申込先着20人

申込 11月13日㈪から受付。教室名・氏名・住所・年齢・連絡先電話番号をメール（ozuspo@gmail.com）で送信してください。窓口申込（生涯学習課）、申込用紙のファックス（33-0670）でも受け付けします。問合 生涯学習課（市役所3階）

（問合）総合体育館=☎33・1200

対象 15歳以上の人（中学生は不可）

高校生は申し込み時に年齢を証明できるものを提示）定員 6人

講習日の持物 250円（許可証を発行）・縦3cm×横2cmの顔写真・上靴・運動のできる服装・市内の人には運転免許証など市内住所が確認できるものを持ちください。

申込 11月19日㈰ 午前10時から総合体育館へ（電話不可）

利用講習会12月分日程表

日時
5日㈭ 午後7時～ 9日㈯ 午前10時～
14日㈬ 午後3時～ 15日㈮ 午後7時～
17日㈮ 午前10時～ 19日㈰ 午前10時～
20日㈬ 午後3時～ 27日㈬ 午後7時～



遊び楽しむみんなのクラブ。
スポーツでつながる
健康で明るいまちへ！

【子ども向け】

★キンダーサッカー教室

日時 1月14日㈰、21日㈰、28日㈰ 午後2時～4時
場所 汐見公園グランド

対象 H22.4.2～H25.4.1生まれ 参加費 1,500円

★キッズダンス教室

日時 1月13日㈯、20日㈯、27日㈯ ①午前9時30分～10時30分 ②午前10時40分～11時40分
対象 ①小学1～3年生 ②小学4～6年生
場所 総合体育館第3体育室 参加費 1,500円

こちら 消費生活相談室

しょうひせいかつどうだんしつ

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。

Let's be a smart consumer!

相談事例

「仮想通貨は必ず値上がりする」という不審な電話業者から電話があり「仮想通貨を貰わないか。将来必ず値上がりするので、今のうちに買っておけば2～3年後には2倍になる」などと仮想通貨の購入を勧められた。よく分からなかったので断ったが、仮想通貨とは何か？

平成29年4月から「仮想通貨に関する新しい制度が開始されました」仮想通貨は、インターネット上で自由にやりとりされ、通貨のような機能を持つ電子データです。仮想通貨は、銀行を使わなくとも、個人がインターネット上で自由に移動させることができます

できるため、近年、ショッピングなどの際に、支払・資金決済ツールとして利用される機会が増えています。有名な仮想通貨として、例えば、ビットコイン（Bitcoin）があります。利用者が仮想通貨を入手したり換金したりするときには、インターネット上の「交換所」や「取引所」と呼ばれる業者を利用するのが一般的です。このような業者のサービスは、「仮想通貨交換業者」として、平成29年4月1

△仮想通貨交換業者は、金融庁・財務局の登録を受けた事業者（登録業者）でなければ行うことできません。登録業者かどうかは、金融庁のウェブサイト

http://www.fsa.go.jp/menkyo/menkyo.htmlで確認してください。

■トラブルの防止のために

△取引内容や手数料などに関する説明を仮想通貨交換業者から受けたか

△自分が行った取引の履歴や残高について随時確認しているか

△取引内容を仮想通貨交換業者から受けたか

△自分の行動が行方不明にならないように、金融庁「平成29年4月から、『仮想通貨』に関する新規制度が開始されます」

※引用
△取引内容や手数料などに関する説明を仮想通貨交換業者から受けたか

△自分が行つた取引の履歴や残高について随時確認しているか

△取引内容を仮想通貨交換業者から受けたか

△自分の行動が行方不明にならないように、金融庁「平成29年4月から、『仮想通貨』に関する新規制度が開始されます」

http://www.fsa.go.jp/comm/on/about/20170403.pdf

△取引内容や手数料などに関する説明を仮想通貨交換業者から受けたか

△自分が行つた取引の履歴や残高について随時確認しているか

△取引内容を仮想通貨交換業者から受けたか

△自分の行動が行方不明にならないように、金融庁「平成29年4月から、『仮想通貨』に関する新規制度が開始されます」

http://www.fsa.go.jp/receipt/soudansitu/index.html

△取引内容や手数料などに関する説明を仮想通貨交換業者から受けたか

△自分が行つた取引の履歴や残高について随時確認しているか

△取引内容を仮想通貨交換業者から受けたか

△自分の行動が行方不明にならないように、金融庁「平成29年4月から、『仮想通貨』に関する新規制度が開始されます」

http://www.fsa.go

健康のページ

[問合] 保健センター（☎33・8181） 保険年金課・高齢介護課（☎33・1131）



40歳以上の市民向け 胃がんリスク検査

日時 11月13日(月)、14日(火) 午前9時

～正午

場所 ホテルレイクアルスターアルザ泉大津4階（南海泉大津駅前）

対象 40歳以上の市民（生涯1回限り）

※平成30年3月31日現在の年齢です。

ただし、次の人は対象外となります。

▷過去にピロリ菌の除菌をしたことがある人

▷現在、食道・胃・十二指腸の疾患で治療を受けている人

▷胃酸分泌抑制剤、特に、プロトンポンプ阻害薬を服用している、または2か月以内に服用していた人

▷胃を切除したことがある人

▷腎不全がある、もしくは透析中の人

自己負担額 500円

検査方法 血液検査 持物 受診券

受診方法 保健センターへ事前申し込み

※市内指定医療機関でも受診可。詳しくは、広報4月号中綴じの「平成29年度成人保健予定表（保存版）」をご覧ください。

問合 保健センター



樂笑会（楽しみながら笑顔になれる健康づくりの会）

日程・場所 ①11月14日(火)…条南長寿園、②15日(水)…東助松長寿園、③16日(木)

…北曾根公民館、④17日(金)…南公民館、

⑤21日(火)…条東長寿園、⑥24日(金)…宮公民館、⑦28日(火)…穴師長寿園、⑧12月8日(金)…本町自治会館

時間 午前10時～11時30分（ただし、⑥、⑦、⑧は午後1時30分～3時）

問合 高齢介護課（介護予防係）



40歳～74歳市国保加入者向け ホテル健診を開催！

日時 11月13日(月)、14日(火) 午前9時～正午

場所 ホテルレイクアルスターアルザ泉大津4階（南海泉大津駅前）

対象 健診当日に泉大津市国保に加入の40歳～74歳の人で、今年度の特定健診（国保チドック、人間ドックを含む）を受診していない人

定員 1日あたり200人 内容 特定健診のみ

持物 特定健康診査受診券、健康保険証

申込 保険年金課へ電話（☎33・9531）
申込受付後、確認はがきを送付します。

16歳～39歳健康診査 ホテル健診を開催！

日時 11月13日(月)、14日(火) 午前9時～正午

場所 ホテルレイクアルスターアルザ泉大津4階（南海泉大津駅前）

対象 16歳～39歳の市民で、まだ今年の健康診査を受診していない人（昭和53年4月1日～平成14年3月31日生まれ）

検査内容 問診、身体測定、血圧測定、

検尿、血液検査（15項目）・診察
申込 予約不要。直接会場へお越しください。
問合 保健センター

衛生委員会共催 健康教室「高血圧予防」

日時 11月16日(木) 午後1時30分～
(受付は午後1時15分～)

場所 寿町公民館

内容 高血圧の予防について

塩味確認や血管年齢測定も実施します。

問合 保健センター

高齢者健康相談

日時 11月17日(金)、12月1日(金) 午後1時30分～2時30分

場所 総合福祉センター

内容 ▷検尿 ▷血圧測定 ▷健康に関する相談
問合 総合福祉センター（☎23・1390）

11月の祝日歯科急病診療医院

▷11月3日(祝) 岩月歯科医院（旭町7-27 ☎31・2212）

▷11月23日(祝) おくくぼ歯科（田中町10-1 ☎58・6482）受付時間は、午前9時30分～

11時30分、午後1時～4時で、初診料が必要です。受診の際は、必ず電話確認のうえご来院ください。

認知症予防講座 あまいきいき講座

日時 11月30日(木) 午後1時30分～3時30分

場所 ココフレア（泉大津駅高架下）

対象 65歳以上で運動制限のない市民
定員 15人

内容 認知症と予防方法についてのお話、ゲームで楽しく有酸素運動と頭の体操
持物 飲み物、動きやすい服装
講師 介護予防運動指導員など

申込・問合 11月10日(金)から電話または高齢介護課（介護予防係）へ
※要予約 11月1日(水)～8日(水)にセントラルスポーツジムスタ24泉大津（☎20・6730）へ

ココフレア高齢者地域支援イベント 簡単HOTヨガ 初心者大歓迎！

日時 11月9日(木) 午前10時30分～11時

場所 ココフレア（泉大津駅高架下）

対象 60歳以上（医師による運動制限のない人に限ります）
定員 先着10人 内容 HOTヨガ（室温30～32℃で行います）

申込・問合 ※要予約 11月1日(水)～8日(水)にセントラルスポーツジムスタ24泉大津（☎20・6730）へ

和泉保健所からのお知らせ

▷風しん抗体検査（要電話予約）
▷肝炎ウイルス検査（要電話予約）
▷エイズ・クラミジア検査と相談

救急、急病などいざというときの連絡先

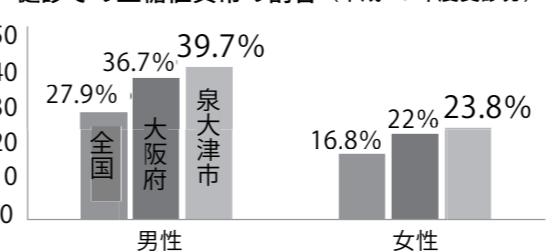
- 泉大津市消防本部 ☎21・0119
- 泉州北部小児初期救急広域センター ☎072・443・5940
- 和泉保健所 ☎41・1342
- 救急安心センターおおさか ☎#7119または06・6582・7119

泉大津市国民健康保険から見る 糖尿病の状況について

厚生労働省より平成28年「国民健康・栄養調査」の結果が公表され、そのなかで糖尿病患者が初の約1,000万人に達する見込みであることが分かりました。平成9年の調査から増加の一途をたどっており、糖尿病予備群も合わせると今回の調査で2,000万人に達するとされます。

泉大津市国保加入の平成28年度健診受診者のうち、血糖が基準値以上だった人の割合は男女とも全国や大阪府と比べて高くなっています（グラフ参照）。特に男性は全国よりも10%も多く血糖値の異常が見つかっており、60歳以上では健診を受けた人の3人に1人は血糖値異常がみられました。

健診での血糖値異常の割合（平成28年度受診分）



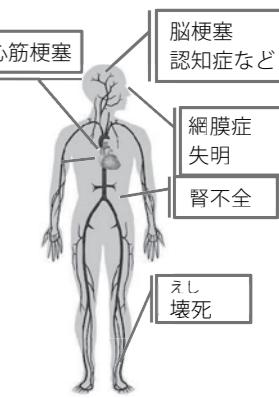
どうして糖尿病の予防が必要なのか

糖尿病がこわいのは、全身を巡る血管すべてにダメージを与え続けるからです。糖尿病を放置すると末端の血管から徐々に傷んでいき、全身の臓器にもダメージを与えます。糖尿病が引き金となる病気も多くあるため、糖尿病を予防することがとても大切なことです。

糖尿病予防のために

糖尿病は食生活の乱れや偏りが発症の大きな要因のため、予防の基本はやはり「規則正しく、バランスの取れた食事を適量取ること」です。また、血液中の糖分を消費するウォーキングなどの有酸素運動も非常におすすめです。血糖値が高いかどうかは血液検査でしか分かりませんので、年に1回健康診査を受けて、数値のチェックをしましょう。

問合 保険年金課（市役所1階6番窓口）



コラム 知ってトクする元気になれる! 大作戦 健康アップ

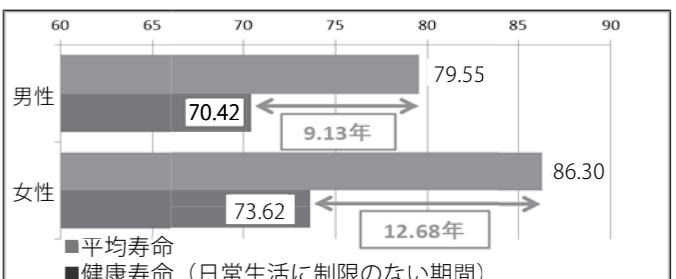
「健康寿命」をのばそう!

日本が世界一の長寿国となってから20余年。厚生労働省の最新の発表（完全生命表）では、男性の平均寿命は79.55歳、女性は86.3歳で、前回より男性は+0.99年、女性は+0.78年上回っています。しかし一方で寝たきりのような日常的に介護が必要となる人数も増加しており、全国で「健康寿命」をのばすための取り組みが行われています。

「健康寿命」

健康寿命とは、「健康上の問題がない状態で日常生活が送れる期間」のことです。最新のデータでは男性は70.42歳、女性は73.62歳となっています。平均寿命と比べると男性では約9年、女性では約13年の差があり、この差が日常生活に制限のある「不健康な期間」となります。（右表参照）

この健康寿命と平均寿命の差が小さいほど、QOL（健康や幸福感など生活全体の質）が高い状態で長く、過ごせることから、健康寿命をのばすことが提唱されています。



（出典：厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会「健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料」p25）

当市の取り組み

泉大津市では平成28年度から、楽しみながら自身の健康づくりに取り組むことでポイントを貯めて素敵な賞品に応募できる「いづみおおつ健康チャレンジ計画」（今月号7ページ参照）を実施しています。今年のチャレンジ計画への応募は11月1日から、保健センター、市役所などで開始します（応募用紙も同様に配布しています）。

ぜひ年に1回の特定健診を受けてポイントを貯め、ご応募ください！

問合 保険年金課（市役所1階6番窓口）

健康相談のお知らせ

相談	場所	日程	健康・育児などに関する電話相談も受け付けています。
一般健康相談 (予約不要)	保健センター	月～金曜日 午前9時～午後5時	【日程】月～金曜日（祝日除く） 【時間】午前8時45分～午後5時15分
歯科・栄養相談 (予約制)			