

9月のお知らせ

詳しい内容は市HPをご覧ください。各連絡先に問い合わせ
てください。電話番号はお間違いのないよう、ご注意ください。



健康・福祉

健康に関する総合相談窓口

月曜～金曜日(祝・休日を除く) 9時～17時
保健師、助産師、歯科衛生士、栄養士などが相談を受けます

〈成人〉健康政策課(保健所内・中桜塚)☎6858-2292
〈妊娠・出産・子育て〉中部母子保健係(岡上の町)☎6858-2293

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、変更
になる場合があります。

イベントなどに参加する
ときは、検温やマスク着用
などの感染対策にご協力く
ださい。

最新情報は、市HPをご
覧ください。



未就学児に関わ
る制度や催しに、
このマークをつけています

妊婦・産婦

母子健康手帳・ 妊婦健康診査受診券の 交付	所中部(岡上の町)・庄内(島江町)・千里(新千里東町)の各保健センター 内手帳・受診券の交付、母 子保健サービスの説明、妊婦相談ほか 他市外から転入し、豊中市の受診券と交換していない場合は 中部母子保健係に問い合わせ 問同係☎6858-2293 ※交付時に個人番号(マイナンバー)の記入と本人確認書類の提示が必要です
ぷれママ&育児ママ 相談室	時所10月6日(火)中部保健センター(岡上の町)、10月15日(木)庄内保健センター(島江町)、10月27日(火) 千里保健センター(新千里東町)。いずれも9時30分～15時 内助産師による妊婦や授乳中の母と子 の個別相談(乳腺炎は除く) 問各10人 申電話で中部☎6858-2804・庄内☎6332-8555・千里☎ 6873-2721の各母子保健係。先着順
マタニティークラス	時10月9日(金)13時30分～15時30分 所庄内保健センター(島江町) 内妊娠中の食事や歯について、 歯磨き実習、妊娠中に知っておきたい産後の話 問20人 申電話で中部母子保健係☎6858-2804。 先着順

乳幼児に関する教室・相談・健康診査

離乳食講習会	ごっくんクラス	時所10月12日(月)千里保健センター(新千里東町)、10月20日(火)中部保 健センター(岡上の町)。いずれも14時～ 問生後4カ月・5カ月ごろ の子どもの保護者、各20人	申9月24日(木)9時30分から電話で中部母子保健係☎ 6858-2804。先着順
	かみかみクラス	時所10月13日(火)千里保健センター(新千里東町)、10月21日(水)中部保 健センター(岡上の町)。いずれも14時～ 問生後8カ月・9カ月ごろ の子どもの保護者、各20人	
すくすく よい歯の教室		時所10月15日(木)中部保健センター(岡上の町)、10月19日(月)千里保健セ ンター(新千里東町)。いずれも13時30分～ 内歯科衛生士による乳児 の個別相談と保護者の虫歯菌テスト 問生後8カ月～1歳6カ月ごろの 子どもと保護者、各20組	
子どもアレルギー 専門相談(初回優先)		時9月23日(火)13時20分～16時 所中部保健センター(岡上の町) 内医師による診察、看護師・栄養 士による個別相談(10分程度) 問湿疹やアトピー性皮膚炎、食物アレルギー、長引く咳やぜんそくな どで困っている15歳未満の子どもの保護者、8組 申9月3日(木)9時30分から電話で中部母子保健 係☎6858-2804。先着順	
産婦・新生児・低体重児 訪問指導		内乳房の手当てや母乳の与え方、赤ちゃんの発育などについて、保健師・助産師が家庭訪問し個別相 談 問生後28日以内(過ぎてても可)の新生児と産婦 申母子健康手帳の「産婦・新生児訪問依頼票兼低 体重児連絡票」を中部☎6858-2293・庄内☎6332-8555・千里☎6873-2721の各母子保健係へ郵 送。電話可	
乳幼児健康診査		内4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳6カ月児健診 問対象者には日程などを個別に送付 他健 診未受診の人には、保健師が家庭訪問を行う場合あり 問中部母子保健係☎6858-2804	

子どもの定期予防接種（一覧表は偶数月に掲載）

詳しくは、予防接種手帳（出生届受付の約1カ月後に郵送）や母子健康手帳、市HPを確認してください。市HPに記載の医療機関で予約の上、接種してください。なお、ヒブと小児用肺炎球菌、B型肝炎ワクチンは、生後2カ月からが望ましい接種年齢です。
定期予防接種の受け方（年齢・回数・間隔）が異なると、任意接種（有料）になるので注意してください。市外から転入し豊中市の予診票を持っていない人、特別な事情により市外で予防接種を希望する人（要事前申請）、予防接種についての相談は、保健予防課 ☎6152-7329に連絡してください。

成人健診

令和2年4月～令和3年3月の間で1回受診してください。自覚症状がある場合は、早めに医療機関を受診してください。
【集団健診】令和3年3月まで肺がん検診を除く集団健診の新規受け付けは休止しています
【個別健診】各取扱医療機関（一覧は市HPで閲覧可）に直接申し込み
▶受診時に必要な書類＝受診券、受診票（はがき）、健康保険証か後期高齢者医療保険証。市民健康診査、各がん検診は受診票のみ持参
▶市民税非課税世帯や生活保護受給世帯、中国残留邦人等支給給付対象の人は無料になる制度があります（要申し込み）
問 健康政策課 ☎6858-2291

健診名		内容・対象・費用ほか
特定健康診査 ★		内問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、医師の診断により貧血・心電図・眼底検査 対国民健康保険に加入する40歳～74歳の人
市民健康診査 ★		内上記の特定健康診査を参照 対事業所などで健診を受ける機会のない30歳～39歳の人（障害者手帳を持つ15歳以上の人）、40歳以上の生活保護受給者
後期高齢者医療健康診査 ★		内上記の特定健康診査を参照 対後期高齢者医療保険に加入している人
大腸がん検診	★と同時 に受診	内問診、便潜血反応検査2日法 対40歳以上の人
前立腺がん検診		内血液検査(PSA検査) 対50歳以上の男性 費500円
肝炎ウイルス検査		内血液検査 対B型・C型肝炎検査を過去に受診したことのない20歳以上の人
乳がん検診		内問診、触診、マンモグラフィー 対30歳以上の西暦で偶数年生まれの女性(令和元年度に未受診の人も可) 費500円 他受診不可の人は次のとおり。▶妊娠中(可能性のある人も)▶授乳中▶卒乳後6カ月以内▶しこりや乳頭からの分泌(赤色)がある▶豊胸手術や脂肪注入をしている▶ペースメーカーを装着している▶乳腺外科で治療中や経過観察中
胃がん検診(選択制) ①胃エックス線検査 ②胃内視鏡検査		内問診、①胃部エックス線撮影②胃カメラ検査 対50歳以上の西暦で偶数年生まれの人(令和元年度に未受診の人も可) 費①800円②1,000円 他②は抗血栓薬服薬中の人など既往症によっては受診不可
子宮がん検診		内子宮頸部細胞診(医師の判断により体部検診も可) 対20歳以上の西暦で偶数年生まれの女性(令和元年度に未受診の人も可) 費頸部600円、頸・体部1,000円
歯科健康診査		内問診、歯周病・虫歯などの検査 対30歳～74歳の人、75歳以上の生活保護受給者 費200円(70歳以上の人は無料)
肺がん検診(集団検診のみ)		時10月17日(土)9時～11時 所大阪刀根山医療センター(刀根山) 内胸部エックス線撮影 対40歳以上、70人 申健診受付専用ダイヤル☎0570-00-2291(月曜～金曜日9時～17時15分)。先着順

検査・相談

結核の相談	内 医療費公費負担の申請、療養相談、日常生活について、医師や保健師などと相談 所 問 保健予防課（保健所内・中校塚） ☎6152-7316
-------	---



》》急病電話相談 (突然の病気やけがで困ったとき)

救急安心センター おおさか	☎救急医療相談を相談員や看護師が医師の支援体制のもと24時間、365日対応 ▶相談電話＝携帯電話・PHS・プッシュ回線は☎#7119、ダイヤル回線・IP電話は☎06-6582-7119
 小児救急 電話相談	▶相談時間＝20時～翌朝8時 ▶相談電話＝携帯電話・PHS・プッシュ回線は☎#8000、ダイヤル回線・IP電話は☎06-6765-3650

※誤飲に関する相談は、大阪中毒110番☎072-727-2499 (24時間、365日対応)

》》休日・夜間急病診療 ◎受診の際は必ず健康保険証などを持参してください

内容	受付日時	場所・連絡先
休日急病診療 (内科、小児科、歯科)	日曜日、祝・休日(9月まで) 9時30分～16時30分(診療は10時から) (10月から) [午前] 9時30分～11時30分(診療は10時～12時) [午後] 13時～16時30分(診療は13時～17時)	医療保健センター(上野坂)☎6848-1661 庄内保健センター(島江町)☎6332-8558
 小児初期救急 (小児科)	月曜～金曜日(祝・休日を除く) 18時30分～翌朝6時30分(診療は19時から) 土曜日(祝・休日を除く) 14時30分～翌朝6時30分(同15時から) 日曜日、祝・休日 8時30分～翌朝6時30分(同9時から)	豊能広域こども急病センター (箕面市萱野)☎072-729-1981

上記医療機関では、けが、骨折、やけど、異物の飲み込みは受診できませんので、症状により、以下の病院へ相談してください

▶上田病院(庄内幸町)〈内科・外科・整形外科〉☎6334-0831▶関西メディカル病院(新千里西町)〈内科・外科・整形外科〉☎6836-1199▶小西病院(曾根東町)〈外科〉☎6862-1701▶市立豊中病院(柴原町)〈内科・外科〉☎6843-0101▶豊中若葉会病院(東豊中町)〈内科・整形外科〉☎6856-9550

※救急診療日が決まっている科目もありますので、各病院に直接問い合わせてください

※適切な医療機関が分からない場合は、府救急医療情報センター☎6693-1199(24時間、365日対応)

豊中あぐり塾 秋冬野菜作り と地域福祉の勉強会

時連 9月15日～12月1日の火曜日(12回)
10時～12時 所 豊中あぐり岡町菜園(岡町南) ☎あぐり会員ほか ☎60歳以上の男性、10人 ¥2千円 申 電話で社会福祉協議会☎6848・1279。フアックス可(催し名、住所、名前、年齢、電話番号を記入) ☎6841・2388。先着順

9月21日(祝)は 世界アルツハイマーデー

認知症になっても安心して暮らせる社会づくりをめざし、同日に合わせ認知症への理解を深めるための啓発活動を行います。

時 9月18日(金)～22日(祝)日没から22時まで(18日は18時から) 所 文化芸術センター(曾根東町) 内 認知症シンボルカラーのオレンジ色で同センターをライトアップ、啓発活動(18日のみ) 関 老人介護者(家族)の会事務局(社会福祉協議会内) ☎6848・1279

一人で抱え込まずに相談を

9月10日(木)～16日(火)は自殺予防週間です。悩みは一人で抱え込まず、専門の窓口に相談してください。

▼こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570・064・556 月曜～金曜日 9時30分～17時(9月1日(火) 9時30分～30日(火) 17時は24時間受け付け)

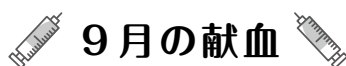
▼こころの健康相談 ☎6152・7315 月曜～金曜日(祝・休日を除く) 9時30分～17時15分

被爆二世健康診断の 申し込み受け付け

☎府在住の被爆二世 申 9月1日(火)～10月30日(金)に、実父母の被爆者健康手帳の番号を控えて、保健所(中桜塚)へ来所 関 府地域保健課 ☎6944・9172

規格葬儀のご利用を

規格葬儀とは、市が定める規格に従い、市指定の葬儀業者が行う簡素で厳粛な葬儀です。利用を希望する人は、市指定の葬儀業者に相談してください。 関 地域共生課 ☎6858・2288



9月の献血

輸血用血液の安全性向上のため、本人確認ができるものの提示をお願いする場合があります。成分献血は実施していません。

関 市献血推進協議会(社会福祉協議会内・岡上の町) ☎6841-7335

▶阪急曾根駅前＝12日(土)10時～16時30分
▶千里阪急西側(新千里東町)＝13日(日)10時～16時
▶北条小学校(北条町)・コーナンPro豊中庄本店(庄本町)＝27日(日)10時～16時。12時～13時は休み

乳幼児健診ほかに従事する 歯科衛生士の募集

昭和35年4月2日以降に生まれ、歯科衛生士免許がある人、若干名 他謝礼あり 申中部保健センター(岡上の町)で配布の申込用紙(市HPからも取り出し可)で母子保健課☎6858・2802

高 齢 者

ぬくもりサロンとよなか

時所左表参照 対満65歳以上、各15人 他今年度初めて参加する人は、住所と年齢を証明できるものを持参し、申込書(緊急連絡先など)を記入。体操には動きやすい服装で来場。参加者は当日講座終了後に限り100円で会場の浴場に入浴可

9月のぬくもりサロンとよなか (各回要申し込み)

講座名<講師>	日時・場所
尺八とギターの合奏を聴き 歌い楽しもう <ギタリスト・野口弘さんほか>	7日(月)11時30分～ 12時30分、極楽 温泉(服部寿町)☎ 6866-1126
ギター演奏を聴いたり歌っ たりしよう <ギターデュオ・エレベーターズ・沼田翔さんほか>	8日(火)14時～15 時、障害福祉セン ターひまわり(稲津 町)☎6866-1011
元気に過ごすための食事から 健康づくり <管理栄養士・上田嘉子さん>	16日(水)13時30分 ～14時30分、幸 福温泉(蛭池南町) ☎6855-4267
自力整体とピラティスで 体を動きやすくしよう <自力整体ナビゲーター・金子 史奈子さん>	28日(月)11時30分 ～12時30分、極 楽温泉(服部寿町) ☎6866-1126
自力整体で自然治癒力を 高めよう <自力整体ナビゲーター・佐 倉裕美さん>	30日(水)13時30分 ～14時30分、幸 福温泉(蛭池南町) ☎6855-4267

(ひまわりは無料) 申9月1日(火)9時からシルバー人材センター☎070・1350・6469。1人1講座。定員に満たない場合は当日会場。いずれも先着順 関長寿安心課☎6858・2236

簡易型自動録音機を無料配布 特殊詐欺被害防止セミナー

時所へくらしかん(北桜塚)9月8日(火)28日(月)14時～、15日(火)10時～中央公民館(曾根東町)9月16日(水)10時～庄内公民館(三和町)9月16日(水)14時～千里公民館(新千里東町)9月23日(水)10時～民館(新千里東町)9月23日(水)10時～ 特殊詐欺被害防止啓発と同録音機の配布(1世帯1個)・取り付け説明(30分) 防犯機能付き電話機が留守録対応電話機を持っていない65歳以上の人がいる世帯 申各開催日の2日前までに電話でくらし支援課☎6858・5073

地域教室

体を動かし気分転換

みんなで楽しく介護予防体操

時9月10日(水)10時～11時 所若北会館(北条町) 内座ってできる簡単な体操 対10人 申電話で緑地地域包括支援センターほつと☎6867・0577。先着順

とよなかパワーアップ体操と薬について学ぶ

時9月11日(金)14時～15時30分 所ケア・キューブ豊中(庄内西町) 内薬の飲み合わせや副作用、ジェネリック薬などについての質疑応答 出ソレイユファーマシー豊中薬局薬剤師・藤田雅代さんほか 対15人 申電話で庄内地域包括支援センター幸町分室ほつと☎6336・0222。先着順

日常生活の動作の運動量を知ろう

時9月15日(火)10時～11時 所小曾根東会館(小曾根) 対8人 申電話で緑地地域包括支援センター高川分室ほつと☎7650・8513。先着順

認知症予防教室

時9月16日(水)10時30分～11時30分 所中央公民館(曾根東町) 対65歳以上、15人 申電話で服部地域包括支援センターほつと☎6865・1278。先着順

足から健やかに みんなで美しく歩こう

時9月16日(水)14時～15時30分 所URシャレール東豊中集会所(東豊中町) 内ポールウォーキングを学ぶ 出日本ポールウォーキング協会講師 対15人 申電

話で少路地域包括支援センターほつと☎6854・7878。先着順

音楽で家でもできる介護予防

時9月18日(金)13時30分～15時 所蛭池公民館(蛭池中町) 内認知症ケア専門士監修のプログラムで音楽に癒やされながら顔と体の筋肉をほぐす 出オリーブの園音楽セラピスト・名倉友紀さんほか 対65歳以上、30人 申電話で柴原地域包括支援センター蛭池分室ほつと☎6836・9764。先着順

今こそ転ばない体をつくる

時9月23日(水)14時～15時 所新千里南町会館(新千里南町) 出篤友会理学療法士・若竹雄治さん 対15人 申電話で千里地域包括支援センターほつと☎6155・1030。先着順

認知症サポーター養成講座

認知症を知り地域をつくる

時9月10日(水)14時～15時30分 所千里介護予防センター(新千里東町) 内テキストやビデオで認知症について学ぶ 対15人 申当日会場。先着順 関長寿安心課☎6858・2866

認知症高齢者 家族教室

時10月5日(月)13時30分～15時30分 所くらしかん(北桜塚) 内精神科医師による「認知症と周辺症状」 他本人を同伴の場合はボランティアが対応。要申し込み 申長寿安心課☎6858・2235、社会福祉協議会☎6848・1279



介護予防センターの趣味教室 10月から6カ月間

施設	教室名	日時	定員(人)
柴原 (柴原町) ☎6841-5949	編み物	第1・3月曜日、10時～12時	15
	介護予防体操	第1・3木曜日、13時～14時	10
	お茶(表千家)	第1・3金曜日、13時～15時	10
	俳句	第4火曜日、13時～16時	10
庄内 (三和町) ☎6332-0051	編み物	第2・4月曜日、10時～12時	5
	介護予防体操	第2・4木曜日、13時～14時	10
千里 (新千里東町) ☎6831-0590	謡曲	第1・3火曜日、10時～11時30分	10
	お茶(裏千家)	第2・4水曜日、13時～16時	10
	生け花(草月流)	第2・4金曜日、13時～15時	10
	パソコン	第2・4金曜日、13時30分～16時30分	9
原田 (原田元町) ☎6843-5225	陶芸	第1・3金曜日、9時30分～12時15分	10
	囲碁	第1・3金曜日、13時～16時	10
	書道	第1・3金曜日、13時30分～15時10分	5
	自力整体(体ほぐし)	第1・3土曜日、13時～14時30分	20
	介護予防体操	第2・4木曜日、13時～14時	15

介護予防センターの
趣味教室

時所内左表参照。65歳以上の人 費(材料費ほか) 申9月9日(水)10時から
電話で各介護予防センター。抽選あり

とよなか健康大学
令和2年度後期学生募集

時運10月～3月の開催日 所①庄内(三和町)②原田(原田元町)の各介護予防センター 健康維持や知的好奇心の向上、仲間づくりほか。卒業後に参加でき

高齢者文化祭 作品募集



る地域活動の紹介などあり 土ほか各分野の専門指導員 ②60人 ③3千円 ④各センターで配布の申込用紙で各センター(①庄内②6332・0051③原田④6843・5225)。先着順

通信機器で徘徊高齢者の
居場所が分かります

徘徊した認知症高齢者の居場所を早期に発見するための通信機器を貸与 在宅で同居家族が介護し、徘徊の症状が見られる認知症高齢者 月額基本料550円、別途検察料 長寿安心課 ☎6858・2856

障害者

点訳ボランティア
養成講習会

時運10月～11月の月曜日(11月23日を除く8回)13時30分～15時30分 所障害福祉センターひまわり(稲津町) 点字・点訳の基礎ほか 出市身体障害者福祉会 初心者、20人 9月1日(火)からひまわり ☎6866・1011。先着順 保要申し込み

支援手帳を配布します

生涯にわたる成長の過程や、支援機関での相談や支援の内容を記録できる同手帳を配布 障害者手帳を持っている人や配布を希望する人 障害福祉課 ☎6858・2224、障害福祉センターひまわり(稲津町)、こども相談課(岡上の町)、児童発達支援センター(稲津町)、児童発達支援事業所あゆみ(桜の町)で配布の申込用紙(市HPからも取り出し可)で各課、各園

