

短期集中予防サービス通所型サービスC「元気塾」とは

理学療法士や管理栄養士、歯科衛生士などの専門職からの指導を受けることができる、通所型のサービスです。運動や栄養指導、口腔ケアを通じて筋力アップを図り「自分でできること」を増やします。また、終了後も自身に合った運動を継続していくことをめざします。

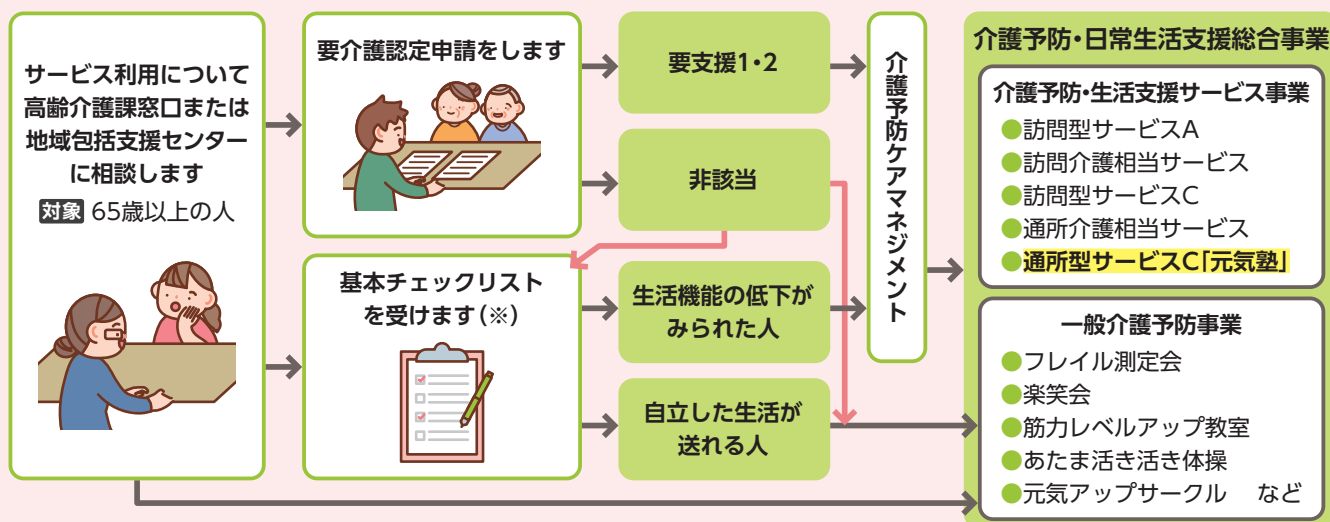
対象 要支援1・2を受けた人や基本チェックリスト(※)で事業対象者となった人

実施期間 3か月(週1回、全12回)で最長6か月まで延長可能

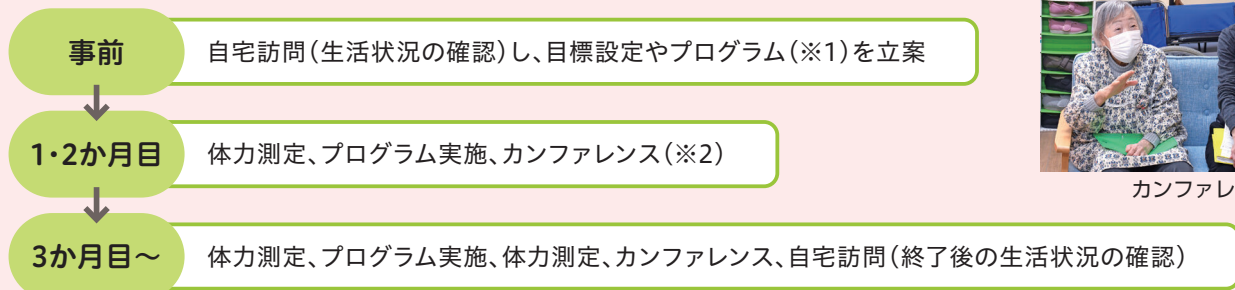
利用料 3か月(全12回)1,000円

※基本チェックリストとは…25項目の質問で日常生活に必要な機能が低下していないかを調べるものです。一定の基準に該当すると「事業対象者」となり、介護予防・生活支援サービスを利用できます。

● サービス利用までの流れ



● プログラムの流れ



カンファレンスの様子

※1 プログラム: 下肢筋力トレーニング(バンドや重りを使用)や有酸素運動など。

※2 カンファレンス: 本人と多職種の専門家により、今後の生活での改善点や目標について話し合います。

サービス提供者の声

あなたらしい生活を取り戻せるようサポートします。

大阪府理学療法士会
兼光 信也さん

「元気塾」は、年を重ねて徐々にできないことが増えてきた人、病気で入院し退院直後の人など、事情があって今まで当たり前できていたことが難しくなり「自分らしい生活を送りたい」と思う人が利用しています。

プログラムでは3か月間で週1回、2時間程度の運動を行います。継続することが大切です。「元気塾」に来た際には、1週間の経過

し方について話し合う場を設け、元気に生活を送るための方法もお伝えします。「自分の力で良くなった」という自信をもって、これからの人生を元気に楽しく過ごしてほしいと願っています。

ぜひ、「元気塾」で自分らしい生活を取り戻しましょう。



元気な自分で 過ごしてみませんか

短期集中予防サービス

通所型サービスC「元気塾」

年齢を重ねるとともに運動能力や筋力が低下し、日常生活に支障をきたすことがあります。しかし、適切な運動習慣を身に付けることで、健康寿命を延ばし、元気な日々を送ることができます。

市では、皆さんがいつまでも自分らしく元気に生活できるよう、さまざまな介護予防事業や日常生活支援を行っています。

今回は、介護予防・日常生活支援総合事業の一つとして実施している短期集中予防サービス通所型サービスC「元気塾」を紹介します。

問合せ 高齢介護課

地域包括支援センター ☎0725・21・0294



運動能力と筋力の低下が引き起こす問題

加齢に伴い運動能力や筋力は低下します。筋力が低下すると転びやすくなり、骨粗しょう症などがあると骨折するリスクが高まります。これらの問題は、健康的な生活を送る妨げとなります。

令和4年国民生活基礎調査によると、要支援の人で介護が必要となった主な原因は腰・膝などの関節疾患、骨折や転倒です。健康寿命を伸ばすためには、運動習慣を身に付けて、これらを予防することが重要とされています。

利用者の声

疲れずに歩行や洗濯をしたい

70歳代 女性

2回入院してから体重が減少し体力の低下を強く感じていました。特に歩行や洗濯時の疲れがひどく、階段の昇り降りや遠くへの外出が不安でできなくなっていました。プログラムを通じて、自宅での運動も少しずつできるようになり、今ではできることが増えてワクワクしています。



3か月後にはカラオケに行きたい

70歳代 女性

大腿骨骨折後、転倒するのが不安で外出する機会が減っていました。自分に合った正しい姿勢や歩行を教えてもらい、3か月間の元気塾と自主練習で自信を取り戻すことができました。プログラム終了後は、歩いて地域のカラオケ同好会に参加できるようになり楽しく過ごしています。



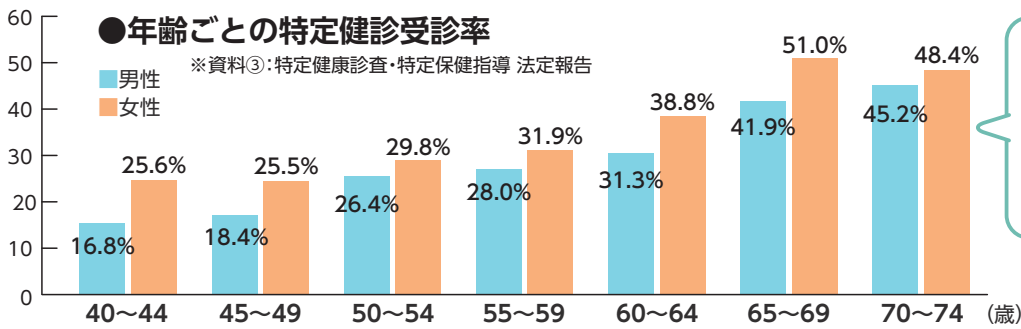
体力をつけて畑に行きたい

80歳代 男性

運動すれば体力がつくと思っていたのですが、筋力・体力をつけるためには運動だけでなく栄養も大事とわかりました。また、しっかり食べるためには歯科検診や口の体操が大事であることも学びました。今では毎日、畑に行っています。収穫が楽しみです。



▶ 特定健診の結果からわかること

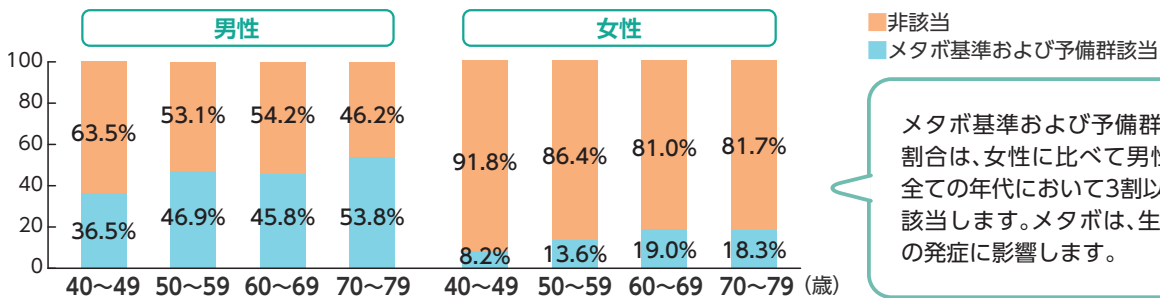


特定健診受診率は、市国保全体で38.8%ですが、40歳～54歳の受診率が30%未満と低くなっています。

● 特定健診の結果から年齢別・性別にみる健康状態

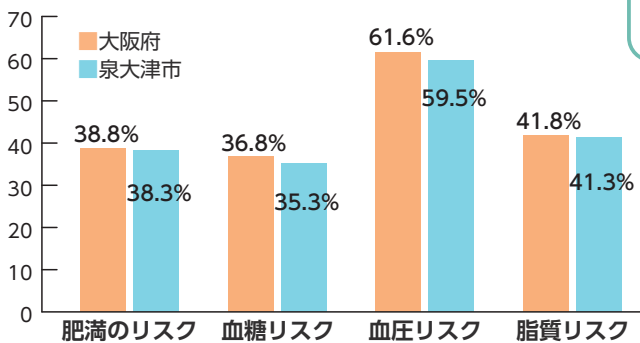
※資料③: 特定健康診査・特定保健指導 法定報告

メタボリックシンドローム (以下メタボ) 基準該当者・予備群該当者の割合



メタボ基準および予備群該当者の割合は、女性に比べて男性が高く、全ての年代において3割以上の方が該当します。メタボは、生活習慣病の発症に影響します。

● 生活習慣病リスク保有者の割合



健診結果から、それぞれの生活習慣病のリスクは大阪府と比べて同程度ですが、肥満・血糖・脂質のリスクは約4割の人が該当し、血圧のリスクは約6割の人が当てはまります。

肥満や血圧、血糖、脂質に高い値が続くと全身の血管が傷んでいき、心疾患や脳卒中、腎不全などの発症につながります。このような病気の発症を防ぐためには、年に一度の健診を受けて自分の体の状態を定期的に確認することが大切です。



▶ 生活習慣改善のサポート

市国保では、特定健診受診後の生活習慣改善のサポートとして、さまざまな保健事業を実施し、健康の維持、向上に向けて取り組んでいます。「運動を始めたい」「食生活を見直したい」などの悩みを一緒に解決しましょう。

RIZAPとコラボした運動指導

RIZAPトレーナーから脂肪燃焼に効果的な運動の方法を学んで実践。プログラム期間中はchocoZAP(スポーツジム)を利用できます。食事内容についてもトレーナーから個別アドバイスを受けられます。



生活習慣病予防講座

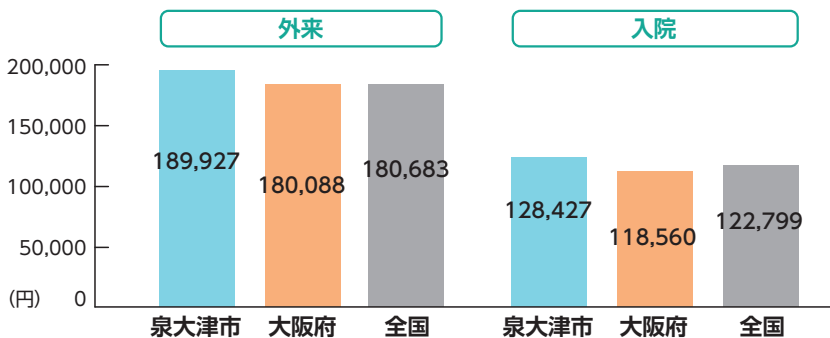
生活習慣病のリスクを予防するため、血糖スパイクチェックや口腔内環境チェックなど身体の状態を見える化できる内容を含めた糖尿病予防教室、お口の環境チェック教室などを開催しています。



国民健康保険加入者の医療費や特定健診の結果から、市民の健康課題について調べました。

▶ 外来・入院別 医療費からわかること

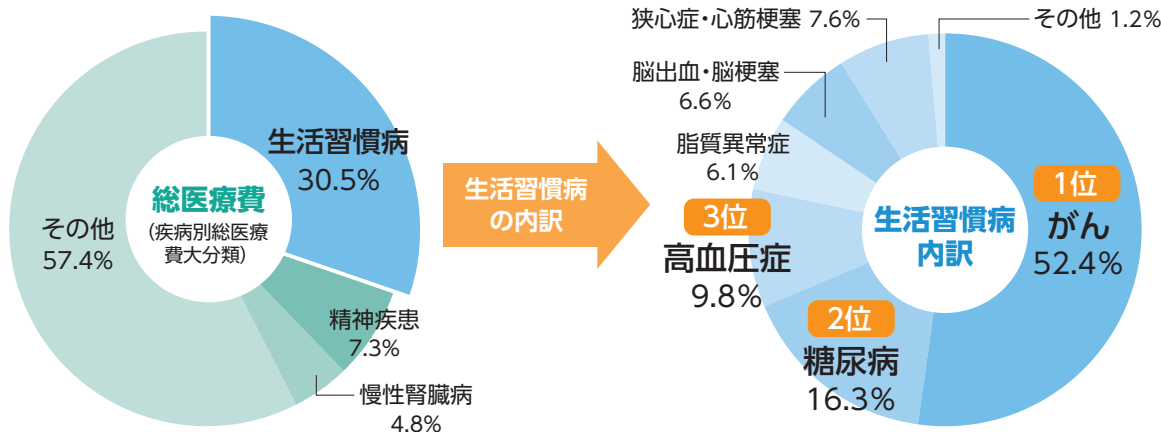
● 一人あたり年間医療費 ※資料①:KDB健康スコアリング(医療、外来+入院)



一人あたりの医療費が、全国や大阪府に比べ外来・入院ともに高くなっています。



● 市国保における医療費順位 ※資料②:KDBシステム疾病別医療費分析



▶ 年に一度特定健診を受けましょう！

生活習慣病の発症を防ぐためには、自分の体の状態を定期的に確認することが大切です。

特定健診は、40歳から受診できます。年に一度特定健診を受けて、体の変化に早く気づき、生活習慣を改善することで、病気になるリスクを減らしましょう。

特定健診の受診方法

特定健診の受診には受診券が必要です。
4月中旬頃に緑色の封筒で郵送予定です。



詳しくはこちら▶

▶ 栄養士による個別相談 (特定保健指導) を実施

特定健診の結果を踏まえ、個人に合った食生活や運動習慣の改善方法などを一緒に考えましょう。休日や夜間にも個別相談日を設けています。

令和4年度に特定保健指導を受けた人のうち、翌年の特定健診の結果、生活習慣の改善がみられ、特定保健指導の対象でなくなった人の割合は22.5%でした。



3月は自殺対策強化月間です

問合せ 福祉政策課

警察庁自殺統計に基づく令和5年中の自殺者数の状況は、全国で2万1,837人、大阪府では1,383人で令和4年より105人減少しましたが、1日に4人が亡くなっています。

悩みを抱えて困っているとき、生きることがつらく感じるときは、一人で抱え込まず、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、話を聴いて寄り添い、見守りながら、必要に応じて相談窓口を紹介してください。

●こころといのちの標語

教育委員会と連携し、市内の中学1年生に「こころといのちの標語」を募集し、集まった464作品から優秀作に選ばれた作品を紹介します。

優秀作

- 言ってみて 受け止めるから その勇氣 (東陽中1年)
- 抱えずに 自分の心 伝えよう (誠風中1年)
- 替えはない 世界にあなたは ただ一人 (小津中1年)



●「うつ病チェックリスト付きティッシュ」を設置します

自殺予防啓発の一つとして、厚生労働省作成のうつ病チェックリストをつけたティッシュを、医療機関などに設置しています。

●「こころ回復ラジオ」を放送します

こころの専門家とラジオパーソナリティが、こころ癒やされる、元気になる内容をお届けします。

放送日 3月の月曜日 午後4時～(約1時間) ※17日は休み



● 相談できる場所がここにあります ●

さまざまな悩みを抱えている人は、一人で悩まず、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、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくり見守りましょう。



●こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570・064・556

受付 3月1日(土)午前9時30分～

31日(月)午後5時(24時間体制)

●自殺予防いのちの電話(フリーダイヤル)

☎0120・783・556

受付 毎日:午後4時～9時

毎月10日:午前8時～翌日午前8時(24時間体制)

●こころの電話相談

☎06・6607・8814

受付 月・火・木・金曜日(祝日を除く)

午前9時30分～午後5時



悩みの相談窓口一覧
(府ホームページ)



2024年度 全国統一防火標語 「守りたい 未来があるから 火の用心」

泉大津市では、令和6年中に10件の住宅火災が発生しました。
火災を防ぐための「習慣と対策」を確認し、住宅火災ゼロをめざしましょう。

住宅用火災警報器設置窓口を設置しています

大切な住まいと家族を守るために住宅用火災警報器を設置しましょう。
分からないことがあれば、気軽に相談してください。



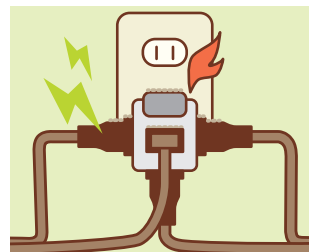
詳しくは
こちら



住宅防火 いのちを守る10のポイント

4つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない、させない
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ③こんろを使うときは、火のそばを離れない
- ④コンセントはホコリを清掃し、不必要なプラグは抜く

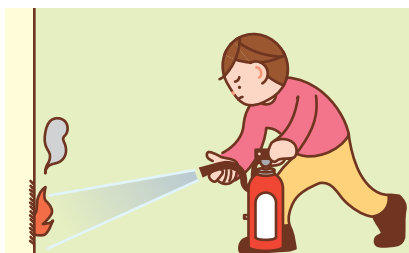


6つの対策

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは、**安全装置**の付いた機器を使用する
- ②火災の早期発見のために、**住宅用火災警報器**を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、**防災品**を使用する



- ④火災を小さいうちに消すために、**消火器**などを設置し、使い方を確認しておく
- ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、**避難経路と避難方法**を常に確保し、備えておく
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、**地域ぐるみの防火対策**を行う



上記のこと以外の火気使用にも十分に注意し、気を付けよう！

「地域交流ゾーン」活動報告会を開催

問合 生涯学習課

地域交流ゾーンは、小中学校の家庭科室や音楽室などの特別教室を地域に開放し、学校教育に加え、生涯学習の場として、お菓子づくりや吹奏楽、合唱、民謡など、さまざまな活動が行われる施設として整備されています。

令和6年度から、南・北公民館や勤労青少年ホームで活動するクラブや団体にテスト利用してもらい、利用者の意見やアイデアを反映させながら、地域交流ゾーンがより使いやすい施設となるためのルールや制度づくりを進めてきました。

今回、地域交流ゾーンを活用したクラブや団体の活動状況、利用者の感想や意見、改善点を共有し、地域と学校の連携事例や今後のさらなる活用に向けた報告会を開催します。

日時 3月21日(金)午後3時～5時 **場所** テクスピア大阪

定員 20人(申込多数の場合は抽選)

※南・北公民館、勤労青少年ホームのクラブ・団体に所属している人や、市内の学校に勤務する教職員、また、学校運営協議会委員や地域学校協働活動推進員、みらい応援隊を除く

申込 3月12日(水)午後5時までにウェブ、生涯学習課窓口またはメール(syogaigakusyuu@city.izumiotsu.osaka.jp)

記載事項 ①住所②氏名(ふりがな)③電話番号④メールアドレス
件名を「地域交流ゾーン活動報告会参加」

〈活動報告会の内容〉

基調講演

テーマ「学校を活用した地域住民による生涯学習の取組について」

活動成果の報告会

- ・地域交流ゾーンでの活動内容や成果、聞かれた意見や感想などの報告
- ・有識者、公民館などのクラブ・団体、学校教職員などによる座談会

申し込みはこちら



活動報告会ホームページ



〈地域交流ゾーン活用の様子〉



小津中学校調理室
パンプキン(料理)



条東小学校音楽室
野ばら(演歌)



旭小学校多目的室
琴恵会(大正琴)



小津中学校集会室
市吹奏楽団



小津中学校集会室
市少年少女合唱団

シーサイドバーベキュー施設N-GRILLが 3月8日(土)からスタート

担当 地域経済課

市と府、民間事業者が連携して、持続可能な公園の適正管理と港湾のにぎわい創出の可能性を探るため運営している、なぎさ公園シーサイドバーベキュー施設「N-GRILL」が、3月8日(土)にスタートします。

昨年は、約2万2,000人が来場し、大いににぎわいました。明石海峡に沈む夕日を見ながらのバーベキューを家族や友人と一緒に今年もお楽しみください。

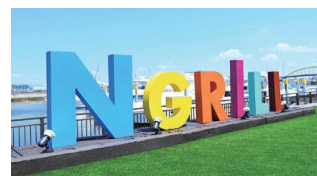
また、公園内には犬と飼い主のふれあいや絆を深めることができるドッグランも併設しています。貸切区画で一緒にバーベキューを楽しみませんか。

場所 なぎさ公園

問合 運営事業者(株)ENJOY TRUST

TEL 080・9187・3365

詳しくはこちら



まちぐるみ図書館のスポットを拡充

問合 生涯学習課

まちぐるみ図書館は、まち全体を図書館に見立て、市のいたるところで本に出会える環境を整えるプロジェクトです。今回、新たに6か所が加まりました。

まちぐるみ図書館デジタルマップはこちら



ゆりや化粧品

場所 東助松町1-13-9

開放日時

月～土曜日

午前10時～午後7時

※祝日を除く

対象 誰でも



ちょこっとひろば えびす認定こども園

場所 下之町4-7

開放日時

月～金曜日

午前9時～11時45分、

午後0時45分～3時 ※祝日を除く

対象 就学前の子どもとその保護者



南大阪聖書教会

場所 東雲町9-39

開放日時

月～金曜日

午前10時～午後3時

※祝日を除く

対象 誰でも



らっこくらぶ くすのき認定こども園

場所 我孫子2-7-1

開放日時

月～金曜日 午前9時～11時45分、

午後0時45分～3時 ※祝日を除く

対象 就学前の子どもとその保護者

※水曜日は1歳未満の乳児と

保護者のみ



セレクトショップLine

場所 東助松町1-13-8

開放日時

火～日曜日

午前10時～午後7時

※第2日曜日を除く

対象 誰でも



地域子育て支援センター かみじょう認定こども園

場所 東助松町4-8-18

開放日時

月～木・土曜日 午前9時30分～午後0時30分

月～金曜日 午後1時～3時

※祝日を除く

対象 就学前の子どもとその保護者

※月曜日は1歳未満の乳児と保護者のみ



手ぶらで釣りもBBQも楽しもう

船で行く！釣り&BBQ企画@岸和田一文字

問合 地域経済課

手ぶらで参加できる釣り&BBQイベントを一日限りで開催します。

釣りが初めての人でも安心。釣具店のスタッフが同行し釣り方をアドバイスします。

船で岸和田一文字に移動し、釣りを楽しんだ後は、N-GRILLでBBQを行います。釣った魚は一人あたり2匹まで下処理サービスが付いているので、BBQの食材として食べることができます。

日時 3月20日(祝) 午前10時45分～ 定員 先着30人

参加費 大人:5,500円、子ども:2,800円

※未就学児は無料(竿の貸し出しはありません)

持物 クーラーボックス

申込 ウェブ(二次元コード)

申し込みはこちら



「オリアム随筆賞授賞式・文学フォーラム」を開催

問合せ 地域経済課

泉大津市オリアム随筆賞の選考委員をパネリストに迎えた「オリアムエッセイ文学フォーラム2025」を開催します。エッセイの魅力、著名文化人のアドバイスや普段聞くことのできないお話など、エッセイを書く人はもちろん、そうでない人も楽しむことができます。

第13回「泉大津市オリアム随筆賞」受賞者の授賞式も併せて行います。

日時 3月22日(土)午後2時～4時

場所 テクスピア大阪

定員 先着400人※事前予約制(3月14日(金)締め切り)

市ホームページ
はこちら



申し込みは
こちら



来場者には、第13回「泉大津市オリアム随筆賞」入選作品集を無料配布します(数量限定)。



パネリスト 紹介



ありすがわ ありす
有栖川 有栖氏

「日本推理作家協会賞」「本格ミステリ大賞」「吉川英治文庫賞」を受賞。「江戸川乱歩賞」「アガサ・クリスティー賞」「横溝正史ミステリ大賞」など数々の選考委員を務めた推理作家。



たまおか
玉岡 かおる氏

第25回「織田作之助賞」、第41回「新田次郎賞」、第15回「舟橋聖一賞」を受賞。大阪芸術大学文芸学科教授で、大阪市博物館機構理事、阪急文化財団理事・名誉館長なども務めている。



よしむら まんいち
吉村 萬寿氏

第129回「芥川賞」、第22回「島清恋愛文学賞」を受賞。「かいつか家族の日作品コンクール(エッセイの部)」の選考委員を務めている。



むろい しげ
室井 滋氏

2012年「日本喜劇人大賞特別賞」、2015年「松尾芸能賞テレビ部門優秀賞」を受賞。2023年4月から富山県立高志の国文学館館長に就任。2024年には、5年ぶりにエッセイ集「ゆうべのヒミツ」を出版。

5月25日(日)開催の「浜街道まつり」に参加しませんか？

手作りショップ出展者&音楽部門出演者大募集

問合せ 都市づくり政策課

市内には、紀州街道の海側に平行して走る「浜街道(東港町・神明町・本町)」があり、毛布発祥の地として、各時代の町屋建築が多数残され、本市の貴重な文化資産となっています。

毎年5月には、浜街道保全活動の意識をより高め、地域コミュニティの活性化を図るため「浜街道まつり」が開催されます。歴史的な家屋や倉庫を借用し、街角ギャラリー、アートクラフト展、子ども昔遊びや手作りショップ出展販売、ストリートミュージックなどの催しが行われます。出展や出演を希望する人は**3月21日(金)**までにお申し込みください。

①手作りショップ出展希望者募集

出展規定

- ・出展品は、オリジナルまたは手作り品(浜街道まつりの趣旨にそぐわない場合は、お断りする場合があります)
- ・電源、水道はありません(発電機の持ち込みは不可)
- ・当日の搬入は午前8時～9時とし、搬入後ただちに車両を撤去すること
- ・ごみは持ち帰ること

出展費用 2,000円から

②音楽部門出演希望者募集

のこぎりホールおよび街角(野外)で演奏していただける人を募集します(浜街道まつりの趣旨にそぐわない場合は、お断りする場合があります)。出演ステージに限りがあるため、出演グループについては、調整する場合があります。



出展・出演についての説明会

日時 **4月19日(土) 午後2時～**

場所 **のこぎりホール(東港町)**

問合せ **都市づくり政策課**

(浜街道まつり実行委員会事務局)

申し込みは
こちら

