



地域福祉通信

摂津市 保健福祉課
Tel 06-6383-1111
072-638-0007
No.82 H29.4.1発行

桜も開花し、平成29年度がスタートしました！気分も新たに何かを始める方もおられると思いますが、振り返ってみることはありませんか？

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の請求書をまだ提出されていない方へ

戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成27年4月1日時点で公務扶助料や遺族年金等を受ける人がいない場合に支給されます（要件あり）。◎請求手続きは、平成30年4月2日までです。なお、すでに請求された方へは請求後、1年半ぐらいで裁定通知書・国庫債券をお渡ししている状況です。お手元に届くまでにしばらく時間がかかりますが、お待ちいただきますようお願いいたします。

食のお役立ち情報 ～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～



Happy!!

モリモリ食べよう朝ごはん！！

春になり、新年度や新生活がはじまるころです。新しい習慣になり生活リズムも乱れがちですが、きちんとした“新”食生活をはじめていきましょう！

朝ごはんは1日のエネルギー源です。

わたしたちは眠っている間にもエネルギーを消費しています。さらに、朝起きて活動モードになると、体も脳も、大量のエネルギーを消費しはじめます。朝食をとると、体温が上昇し、脳のエネルギー源となるブドウ糖が働いて仕事や勉強にも集中して取り組むことができます。

午前中の**脳**の活動のために、朝ごはんは大切なものなのです。

◎主食・主菜・副菜＋乳製品をそろえてバランスよく、しっかり食べましょう。

毎朝はなかなか大変ですが、できることから少しずつ実践していきましょう。



「摂津市 STOP MI キャンペーン」 ～心筋梗塞(MI)から大切な命を守ろう～

心筋梗塞には
前兆があります!!



このような症状（特徴）があれば、
心筋梗塞の前兆の可能性が有ります！
直ちに循環器専門医への受診を!!

STOP

MI

Myocardial Infarction



体の違和感を見逃さないで！

- ◆今までに経験のない胸痛、胸部圧迫感、胸焼けなどの症状
- ◆数分～10分程度で完全に消失する
- ◆繰り返すことが多い
- ◆歩行や階段で増強することもある

※ただし、チクチクと針で刺すような痛みや、押さえたり、体位を変えたり、深呼吸によって増強する痛みは、心臓由来でないことが多いです。

摂津市は、国立循環器病研究センターと連携し、「STOP MI キャンペーン」のモデル地区として活動しています

今年度もやります!! せつムーンウォークプロジェクト

今年こそ
絶対達成!!



Let's walking to the moon, together!

384,400km



市民の皆さんが歩いた距離を合わせて
平成29年度、1年間で摂津市から月までの距離に相当する
384,400 kmを目指しましょう!!

【参加方法】

※途中経過は、市ホームページにて公開中
(月1回程度更新)

- ① 「健幸ノート」に書いて、市役所 保健福祉課の窓口へ
- ② 保健センター、公民館、体育館、市立温水プール、コミュニティプラザ、別府コミュニティプラザに設置している「記録用紙」に書いて回収箱へ
- ③ 「記録用紙」に記入し **FAX(06-6383-5252)**にて保健福祉課へ送信

第18回 うきうきせつウォーキングのご案内



日時：平成29年5月1日(月) 9時15分から準備体操(9時から受付開始)

コース名：うきうき歴史街道 別府・一津屋コース(6.6 km又は4.9 km)

集合場所：モノレール「南摂津駅」ロータリー

解散場所：モノレール「南摂津駅」ロータリー(12時頃解散予定)

持ち物等：飲み物、タオル、歩きやすい服装・運動靴でお越しください。

メモ用紙に住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入し当日ご持参ください。

※ 当日の午前7時時点のNHK天気予報で午前中降水確率50%以上の場合は中止。