



**乳がん・子宮頸がん検診  
無料クーポン券を  
お持ちの人へ**

対象者には5月に無料クーポン券を送付しています。有効期限が来年3月31日となっておりますが、12月以降は予約が取りにくくなりますので、まだ検診を受けていない人は早めに受診してください。  
クーポン券が届く前に検診を受けた人は、償還払いもできませんので、問い合わせてください。  
**問合せ** 健康推進課



**健康づくりを応援します  
泉佐野市  
健康マイレージ事業**

20歳以上の市民が健康づくりで1,000点を集めると、「さのぼ」1,000ポイントに交換できます。

令和4年1月～12月の点数の交換は1,000点集まった時点から来年2月28日(火)まで(1人1回まで)です。

**点数の集め方**

- 各がん検診：各100点
  - 健康診断（特定健診など）：200点
  - マイレージ対象講座：1講座100点
  - 個人で立てた健康目標の実践：1日1回20点
- 交換** 1,000点を集めた後、健康診断結果、がん検診結果、歯周疾患検診結果、骨粗しょう症検診結果、泉佐野市健康マイレージカード、泉佐野ポイントカード「さのぼ」（本人名義のもの。持っていない人は窓口で発行できます）、本人確認書類（運転免許証・保険証など）、代理人が窓口で交換する場合は委任状と代理人の本人確認書類（運転免許証・保険証など）を持参し、月々金曜日（祝日、12

月29日(木)～1月3日(火)除く)に健康推進課へ。交換した「さのぼ」ポイントは1ポイント1円で市内こども園や幼稚園、小・中学校、市民公益活動団体への寄付や加盟店での支払に活用できます。  
※令和4年1月～来年2月28日(火)に交換した人の中から抽選で特別ポイントとして、さのぼ10,000ポイントもプレゼントします。当選者には来年3月中旬頃までに連絡します。  
**問合せ** 健康推進課



**ひきこもりUXラウンジ in 泉佐野**

～体験談や交流会を通じて、当事者らが共感でつながる場～

ひきこもり経験者などで構成される「(一社)ひきこもりUX会議」と府や市が協働し、「ひきこもり」の当事者同士、家族同士、支援関係者同士がリラックスして出会い、対話や交流を行う場です。話を聞いたり、人と話したりすることで、共感でつながる「場」となることが期待されます。「聞いたことを本人の了解なく口外しない」「相手の話を否定・批判しない」「聞いていなくても良い」など、個人のプライバシーに配慮し、安心して参加できる場づくりのためのルールを設けています。関心のある人は気軽に参加してください。

**日時** 来年1月19日(木) 午後1時30分～4時30分  
**場所** エブノ泉の森ホール（泉佐野市立文化会館）

- 第1部…レセプションホール
- 第2部…2階会議室

**定員** 80人

**対象** ひきこもりや生きづらさを持つ当事者、家族、支援者、関心のある人など

**問合せ** 地域共生推進課

※申込不要（途中参加・退出自由）、参加無料

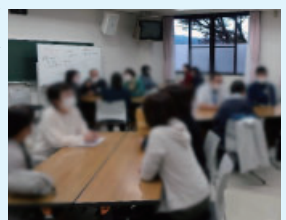
**第1部：ひきこもり経験者による体験談  
講師 石崎森人さん**

幼い時から生きづらさを抱え、20代で2年半ほどひきこもり。生きづらさやひきこもりを脱した経験を活かし、執筆や講演などを行っている。「ひきポス」編集長。



**第2部：分科会 対話交流セッション**

ひきこもり当事者会、ひきこもり女子会、家族や関心のある人などに分かれ、小グループでの交流会を実施します。



## さのトレ体操はじめませんか？

「さのトレ体操」とは、理学療法士と作業療法士の協力のもと、体操のDVDを作成、手軽にタオルを使い、フレイルの予防効果のある筋力トレーニングと脳トレもできます！

**対象** 以下の5つの要件をすべて満たす団体

- 体操する場所を自分たちで確保できる
- 動画（DVD）を映す機器を準備できる
- 1人がけの背もたれつきのイス（人数分）を用意できる
- 週1回以上で6ヵ月以上継続して体操ができる
- 毎回おおむね5人以上（うち65歳以上の方が半数以上）参加できる

**申込・問合せ** 基幹包括支援センターいずみさの（☎464-2977）  
 ※応募団体多数の場合は、抽選の上、おおむね5団体に決定します。まずは団体の代表者を決めて、申し込んでください。DVDの貸出や体操の指導、団体立ち上げの相談なども行います。



▲▼画面イメージ



さのトレ体操を  
始めたい団体を募集します！

### 5つの支援

- 体操に使うDVDを貸し出します。
- 体操の専門家を派遣します。（事前説明・初回3回・6ヵ月後1回）
- 手づくりの運動手帳を1人1冊プレゼントします。
- 1年以上続けたグループには希望があれば、年1回体操の専門家を派遣します。
- 年1〜2回希望があれば、「保健師によるためになる健康話」「主任介護支援専門員による正しい介護保険の利用のしかた」などのお話をしに行きます。