



**泉州広域母子医療センター**  
 ～安心・安全なサービスの提供、  
 満足度の向上を目指します～

泉州広域母子医療センターは、りんくう総合医療センターの「周産期センター」と市立貝塚病院の「婦人科医療センター」から成り、周産期センターには24時間365日、常に産科医2人以上、新生児専門の小児科医1人以上が待機しているので、ハイリスクの患者さんも安心で安全な出産ができる体制を整えています。また、引き続き感染症予防対策を徹底して実施しており、その他にも、おいしい妊産婦食を提供するなど、患者さんの満足度を高める取組を進めています。

なお、泉佐野市、貝塚市、熊取町、田尻町、泉南市、阪南市、岬町に住んでいる人の分娩は同一料金で、他の地域に住んでいる人より割安な料金なので、ゼ

ひ利用してください。

**問合先** りんくう総合医療センター (☎469・3111)

※詳しくは、ホームページ(<http://www.sensyubosi.com/>)をご覧ください。



▲ホームページ

## 化学物質過敏症・

### 香りへの配慮

柔軟剤や芳香剤などの香りに触れることによって頭痛や吐き気などがする、といった相談が寄せられています。

このような症状は、本態性多種化学物質過敏状態、いわゆる化学物質過敏症の症状として現れていると考えられ、国の機関でも様々な調査研究が行われていますが、病態や発症の仕組みなど未解明な部分が多くあり、治療方法なども確立されていません。使用している人にとつて心地よい香りでも、その香りを不快に感じる人がいることを理解し、配慮をお願いします。

【**症状例**】頭痛、めまい、吐き気、かゆみ、下痢、動悸、倦怠感、疲労感など、人によって症

状は様々です。また、これ以外の症状を発症する人もいます。

【**症状を誘発させるもの**】柔軟剤、芳香剤、シャンプー、リンス、整髪剤などの日用品や、農薬、自動車などの排気ガス、殺虫剤の香りなど（このほかにも症状を誘発させる香りもあります）。

●香りの強さの感じ方には個人差があります。

●柔軟剤や芳香剤など、香りを発するものを使う時は、周りの人にも配慮してください。なお、使用する場合は使用量の目安なども参考にしてください。

**問合先** 健康推進課



## 2月1日はフレイル予防の日（シリーズ2「食べる・話す」） いつまでも自分らしく暮らすために！～秘訣はフレイル予防にあります～

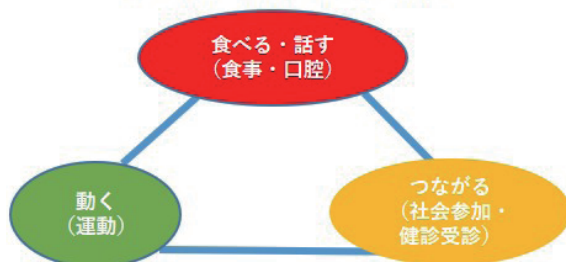
問合先 国保年金課

お口のフレイル(オーラルフレイル)を予防して、おいしく食べて、楽しくお話ししましょう。

### 【ところで…フレイルって何??】

加齢とともに「こころ」と「からだ」の働きや「社会とのつながり」が弱くなった状態（要介護の一手手前）

### フレイル予防の3つの柱



### 【お口をチェックしてみましょう】

- 半年前に比べて固いもの（さきいか、たくあんなど）が食べにくくなりましたか？
  - お茶や汁物などでむせることがありますか？
  - 口の渇きが気になりますか？
- ※2つ以上あてはまればお口のフレイル（オーラルフレイル）要注意です。（厚生労働省介護予防・日常生活支援総合事業ガイドライン「基本チェックリスト」より）

### 【予防のポイント】

- 口の中を清潔にしましょう（就寝前は忘れずお手入れ）
- 口と舌の筋肉を鍛えましょう
- 一口ずつ、ゆっくりよく噛んで食べましょう
- むせに注意しましょう（汁物や辛味・酸味などはむせの原因になります）
- 背筋を伸ばして足の裏を床につけた姿勢で食べましょう

## ～65歳の人へ～ 高齢者肺炎球菌予防接種

65歳の方は、公費での高齢者肺炎球菌予防接種の対象になります。ただし、4月以降ワクチン変更に伴い、自己負担金が増える場合があります。希望する人は、早めの接種を検討してください。

**対象** 本市に住民登録があり、次のいずれかに該当し、自らの意思と責任で接種を希望する人（すでに23価の肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある人は対象外）

①接種日当日に満65歳の人（65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日までの人）

②接種日当日60～64歳の人で、該当の内部疾患による機能障害で身体障害者手帳1級所持または相当程度の人

※脾臓を摘出した人、公害認定者などは、医療保険などの対応とするか接種医と相談してください。

**接種回数** 1回

**自己負担金** 4,000円

※市民税非課税世帯、生活保護世帯の人には減免制度があります。詳しくは問い合わせてください。

**持ち物** マイナンバーカード、

医療証など本人確認ができるもの、②のみ身体障害者手帳など（案内ハガキがあると受付がスムーズです）

**場所・申込** 指定医療機関へ直

接予約（広報令和7年5月号参照）

**問合先** 健康推進課

## さのぼっ歩の画像による 健（検）診ポイント申請

画像での申請希望の方は、2月28日（土）までに申請してください。また、「さのぼ」への交換は、3月15日（日）までです。期限内に「さのぼ」に交換しなかった「さの健康ポイント」は、4月初旬に失効します。

**問合先** 健康推進課



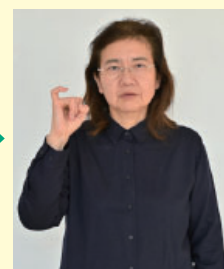
## 手話をやってみよう！

～ワンポイント手話講座③～

### 今月の手話「祖母、おばあさん（親族）」

右手人差し指の指先で頬を撫で下ろし、上げた小指を曲げて上下します。

**問合先** 地域共生推進課



## 第19回ウォーキングチャレンジ（健康マイレージ さのぼっ歩対象）

～ツール・ド・大阪 いずみさのウォーキングコースを歩こう～

**日時** 3月1日（日）午前9時～正午（受付：午前8時30分～）

※雨天中止（小雨の場合は6kmコースのみで実施）

**集合場所** りんくうアイスパーク（あさひ賃貸りんくうステージ前）

**対象** 医師から運動を止められていない人

**コース** ツール・ド・大阪 いずみさのウォーキングコース（階段有）

●なみき通り・シーサイドコース（4km）

●町屋館・つばさ通りコース（6km）

●なみき通り・町屋館・つばさ通り・シーサイドコース（10km）

**問合先** 国保年金課

※申込不要、参加無料。受付先着200人に参加賞あり。中止の場合は、市ホームページ（ID：8719）で通知します。混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関を利用してください。



## さのぼっ歩

スポーツタウンWALKERのアプリで、当日ゴール後に自分で二次元コードを読み込んでポイントを取得してください。

※事前にアプリのインストールや設定をし、最新のものに更新してください。当日アプリの設定などの案内はできません。

**付与ポイント** 10ポイント

※後日付与不可

**問合先** 健康推進課

※詳しくは問い合わせてください。