



11月17日世界さい帯血デー ～へその緒が救う～

さい帯血移植

へその緒の中の血液（さい帯血）には、血液をつくる細胞（造血幹細胞）が多く含まれていますが、造血幹細胞を移植することで白血病などの患者を救うことができます。

問合先 日本赤十字社近畿さい帯血バンク（☎072・643・1327）

※詳しくはホームページをご覧ください。



▲ホームページ

健康マイレージさのぼっ歩 初心者サポート会

スポーツタウンM2M2R（さのぼっ歩）アプリの新規登録が難しい人に、初心者サポート会を実施します。

日時 12月4日（金）午前10時～11時30分、午後1時～3時30分のうち、約1時間（予約制）

※予約時間は申込時にお知らせします。

場所 レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター

定員 30人（先着順）

持ち物 スマートフォン、さのぼっカード、今年度の健（検）診結果（あれば）

※必ず本人がスマートフォンを持って来てください。

申込・問合先 11月13日（金）午前9時以降に電話で健康推進課へ
※アプリの登録方法など、詳しくは広報10月号をご覧ください。

水道基本料金の減免制度

65歳以上の人だけで構成される高齢者世帯は、水道など基本料金の減免を受けられる場合があります。

※同一住所にある人全員が65歳以上に限る

申請・問合先 地域共生推進課
※申請を希望する場合は、要件があるので問い合わせてください。

11月11日は介護の日

～みんなで介護について考えてみませんか～

この機会に、私たちの生活に身近な「介護」について、理解や認識を深めてみませんか。

日時・場所・内容

●11月11日（水）日没～：大阪城
天守閣、太陽の塔、天保山大観覧車など・介護の日のブルー

ライトアップ

●11月14日（土）・15日（日）：イオンモール堺北花田（堺市北区東浅香山町4丁目1番12号）・介護の魅力体験型イベント（イヘン探しイベント）

問合先 府福祉人材・法人指導課（☎06・6944・8950）

※詳しくは府ホームページをご覧ください。



▲府ホームページ

検診のご案内

（健康マイレージ さのぼっ歩対象）

～対象の人はこの機会に検診を受けましょう～

検 診	対象市民	検診内容	申 込
①肝炎ウイルス検診	過去に肝炎ウイルス検診に相当する検診を受けたことがなく、満40歳以上の人	問診・血液検査	指定医療機関は市ホームページ（ID：12281）・広報5月号保存版を参照
②歯周疾患検診	20・30・40・50・60・70歳の人	問診・口腔内診査とその結果に基づくアドバイス ※歯科治療ではありません	指定医療機関は市ホームページ（ID：12282）・広報6月号を参照

受診回数 ①は生涯に1回、②は該当年齢で1回

持ち物 マイナ保険証または資格確認書など

問合先 健康推進課

※自己負担金無料

40～74歳の国民健康保険加入のみなさんへ
～年に1回健康チェック！特定健診を受けましょう～

特定健診は高血圧を含む生活習慣病の早期発見だけでなく、治療している人も重症化予防のために受けることができます。主治医に相談してください。

【医療機関で受診する場合】

受診期間 来年3月末まで

予約方法 直接、特定健診医療機関（送付する受診券に同封のパンフレットに掲載）へ

【健診センターで受診する場合】

受診期間 来年1月22日(金)は 午前・午後、23日(土)・25日(月)・26日(火)は午前のみ

予約方法

●電話予約の場合…12月8日(火)～28日(月)（日曜日、祝日除く）午前8時30分～午後7時に☎0120-188-489（聴覚障害者用 Fax461-4571）へ

●インターネット予約の場合…12月8日(火) 午前8時30分～12月28日(月) 午後7時に「さのテル」で
※いずれも受診券が必要です。今年度まだ受診していない人で、受診券がない人は問い合わせてください。

問合先 ●受診券などに関すること…国保年金課

●健診内容に関すること…健康推進課



▲さのテル

ある日突然やってくる怖い心血管疾患 ～特定健診のススメ～

りんくう総合医療センター 循環器内科 主任部長 習田 龍

日本人の食生活は、従来は米や野菜、魚が中心でしたが、近年は肉類や油脂、加工食品の比重が高くなり、いわゆる欧米化を来していることはご承知の通りです。このような食生活に運動不足が重なると、高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満症などのいわゆる生活習慣病を発症しやすくなります。この時点では無症状のことが多いですが、そのまま放置すれば、ある日突然心筋梗塞、脳卒中、大動脈解離など生命の危機に直結する心血管疾患を発症する可能性があります。実際に我々の病院には、生活習慣病を放置したために心血管疾患を発症されて救急搬送される人が多数おられます。「あのとき健診を受けておけば良かった」「医療機関を受診して生活習慣病を治療しておけば良かった」と悔やむ人も少なくありません。

このような心血管疾患を予防するために特定健診は非常に有効な手段です。残念ながら直近の最終報告値である令和6年度泉佐野市の特定健診の受診率は35.4%と、全国平均38.8%より低く、また、心血管疾患による死亡率も全国や大阪府と比べて高い状況にあります。生活習慣病を適切に治療すれば心血管疾患の発症はかなり防げられると思われます。「無症状だから」「忙しいから」という理由で特定健診を受けないことは得策とはいえません。積極的に特定健診を受けて、生活習慣病を早期発見・早期治療し、ある日突然やってくる怖い心血管疾患を予防しましょう。

手話をやってみよう！

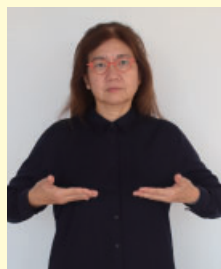
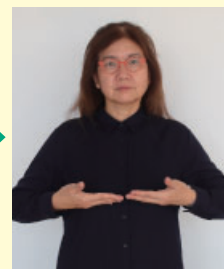
～ワンポイント手話講座³⁹～

今月の手話

「職業、仕事、労働、勤務、働く、職、事業、稼働」

両手掌を上に向けて左右から指先を2回近づける。

問合先 地域共生推進課



広 告