



区長の部屋 区制100年!、昭和100年!、人生100年!!

来年の令和7年に西成区は区制100周年を迎えます。来年は昭和に換算するとちょうど100年でもあります。

ちなみに、老人福祉法が制定された昭和38年(1963年)には日本の百歳人口は全国でわずか153人でしたが、昭和56年(1981年)に1,000人を超え、平成10年(1998年)に1万人を超え、平成24年(2012年)に5万人を超え、そして令和6年(2024年)には9万2,139人となり、10万人超えも間近とされます。なお、なんとそのうち9割が女性です。

このように文字通り人生100年時代が現実のものとなるなか、元気で100歳の大台を迎えるためにも「いきいき百歳体操」などへ積極的にご参加いただき、みんなで楽しく健康寿命を延ばしていきましょう。

なお、残暑厳しいおりでもありますので、熱中症などにはくれぐれもお気をつけください。

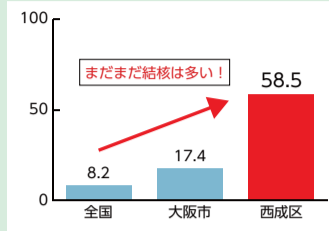


西成区長 ともなが 正廣

9月24日~30日は結核・呼吸器感染症予防週間です

「結核!?!」結核は昔の病気ではありません

2022年 結核罹患率 (人口10万人に対する人数)



早期発見には、胸部エックス線検査(レントゲン)が有効です。

年に1回は、結核健診を受けましょう!

Q どんな症状がでるの?

- からだのだるい
- 2週間以上咳と痰が続く
- 熱っぽい
- 痰に血がまじる
- 体重が減る
- 胸が痛い
- 食欲がない
- 呼吸がしんどい

◆高齢者は呼吸器症状が現れにくい場合があります

Q どうやってうつるの?

菌を出している結核患者の咳やくしゃみなどの「しぶき」と一緒に結核菌が空気中に飛び散り、周りの人が吸い込むことで人から人へうつります。

健康管理で結核予防



西成区役所では結核健診(胸部エックス線検査)を無料で実施しています

健診の日程は、3面をご覧ください。

問合せ 保健福祉課(結核対策) 2階23番窓口 ☎06-6659-9969

9月10日は世界自殺予防デー 9月10日~16日は自殺予防週間

大切な命を守るために

自殺、その多くは

「追い込まれた死」

人は、さまざまな悩みが重なると、誰でも「心が苦しい」「生きるのがつらい」といった気持ちになるかもしれません。その背景には、失業、生活苦、介護疲れ、多重債務、過労、いじめ、孤立などさまざまな社会的要因がありますが、周囲の人のちょっとした気づきや声かけ、社会的な対策により、その多くが「避けられることができる死」です。

近年の大阪市における自殺者数は減少傾向にありますが、今なお、年間で全国では2万人を超える人々が、大阪市においても600人近い人々が自ら命を絶っているという状況です。

もしも、身近な人や大切な人が落ち込んでいたらとても心配になりますよね。少しでも元気になってもらうために何かできることがないか、どうしたらいいか悩むことがあるかもしれません。そのようなときはまずは声をかけることから始めてみましょう。

ゲートキーパー(命の門番)になろう!

ゲートキーパーとは、いつもと違う様子に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。まずは「あなたのことを心配している」という気持ちを伝えましょう。

- 気づく** 悩みや不安を抱えている人が、誰にも相談できずに孤立すると自殺に傾いていきます。表情や行動などで、いつもと違う様子に気づくことがゲートキーパーの第一歩です。悩み事は自分からは打ち明けにくいもの。あなたのちょっとした声かけが、話すきっかけを作ることになります。こころのSOSのサインに気づいたときは、声をかけましょう。
- 聴く** 悩みを打ち明けられたら、これまでの苦勞をねぎらい、安心できる雰囲気を作りましょう。相手の気持ちに寄り添い、真剣に悩みを受け止めます。「死にたい」と打ち明けられたらあわてず、話題をそらさず、気持ちを受け止めることが大切です。
- つなぐ** じっくり話を聞くことで相手も気持ちを軽くすることはできますが、問題をきちんと解決するためには、専門家の力が必要です。いきなり医療機関を受診することには抵抗があるかもしれません。相談機関があることを伝え、相手の意思を尊重しながら、適切な支援につなぐためのサポートをしましょう。
- 見守る** 相談機関につないだあとも、いつも気にかけていることを伝えてください。傷ついたところが回復するには時間がかかります。すぐによくならなくても焦らずに根気強くサポートすることが大切です。

今、一番つらいときに、つながる

- 西成区保健福祉センター 地域保健活動担当 2階22番窓口
こころとからだの健康相談(月~金曜日 祝日・年末年始を除く 9:00~17:30) ☎06-6659-9968
- こころの悩み電話相談(月~金曜日 祝日・年末年始を除く 9:30~17:00) ☎06-6923-0936
- こころの健康相談統一ダイヤル(月~金曜日 祝日・年末年始を除く 10:00~17:00) ☎0570-064-556
- 関西いのちの電話(24時間 365日) ☎06-6772-1121
- 自殺予防いのちの電話(毎日16:00~21:00、毎月10日のみ8:00~翌日8:00) ☎0120-783-556
- 大阪自殺防止センター(金曜日13:00~日曜日22:00) ☎06-6260-4343



第40回 専門医による心の健康なんでも相談

相談料無料 予約不要

パネルで仕切られた相談コーナーで、精神科の専門医が皆さんのこころの健康相談に一人ひとり丁寧に応じます。

日時 9月29日(日) 10:00~17:00(16:30受付終了)

場所 ディアモール大阪 D'sスクエア (北区梅田1丁目 大阪駅前ダイヤモンド地下街)

問合せ (公社)大阪精神科診療所協会 事務局 ☎06-6763-5914(平日9:00~18:00)

9月にしなりのジャガピーパーク

詳細は、にしなりジャガピーパークのホームページなどでお知らせします。

問合せ 保健福祉課 (子育て支援) 5階52番窓口 ☎06-6659-9824



日	月	火	水	木	金	土
1	8					
		16				
		22				28

- もと今宮小学校
- もと松之宮小学校

9月 イベントカレンダー

2日(月)	懐かしい歌をみんなで歌おう [4画]
4日(水)	大腸がん検診、肺がん検診 [8月号]
6日(金)	法律相談 [3画]
9日(月)	懐かしい歌をみんなで歌おう [4画]
	健康教室 [8月号]
10日(火)	事前運転者講習会 [4画]
	移動図書館巡回日(北津守小学校) [8画]
12日(木)	事前運転者講習会 [4画]
	移動図書館巡回日(南津守小学校) [8画]
13日(金)	花と緑の相談 [2画]
	事前運転者講習会 [4画]
17日(火)	法律相談 [3画]
20日(金)	交通安全運動西成区民大会 [4画]
22日(日・祝)	日曜開庁 [8画]
23日(月・休)	区民体育レクリエーション大会 競技出場者募集締切 [3画]
24日(火)	フードライブ [2画]
26日(木)	大腸がん検診、乳がん検診、骨量検査、特定健診、歯科相談 [3画]
28日(土)	陶芸・木工作品を作るアートプロジェクト「作業場」 [2画]
29日(日)	大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診、骨量検査、特定健診 [3画]

