

大切な命を守るために、  
あなたができること



我が国の自殺の現状は近年増加傾向にあります。自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことのできる社会問題です。まわりの「気づき」で助けられる命があります。

大切な命を守る「ゲートキーパー」

「ゲートキーパー(命の門番)」とは、自殺の危険のある人の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。

【ゲートキーパーの4つの行動】

①気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう。

こころのSOSサイン

眠れない、食欲がない、口数が減った、遅刻や欠勤が増えたなど

②聴く

本人の気持ちを尊重し耳を傾けましょう。

ポイント

「死にたい」と打ち明けられたら慌てず、話題をそらさず、気持ちを受け止めることが大切です。「何とかなるよ」「命を粗末にしてはダメ」などと安易に励まさず、「話してくれてありがとう」「つらかったね」と気持ちを受け止めましょう。

③つなぐ

早めに専門家に相談するよう促しましょう。

相談先一覧

◆こころとからだの健康相談

月～金(祝日・年末年始を除く)9時～17時30分

保健福祉課(保健活動) 1階⑪番

☎06-6915-9968

◆こころの悩み電話相談

月～金(祝日・年末年始を除く)9時30分～17時

☎06-6923-0936

◆関西いのちの電話

24時間・365日

☎06-6309-1121

◆こころのオアシス(相談窓口検索)

<http://kokoro-osaka.jp/>

④見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守りましょう。専門家につないだあとも、いつも気にかけていること、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

問合

保健福祉課(保健活動) 1階⑪番

☎06-6915-9968

大阪マラソン  
クリーンUP作戦

無料

大阪マラソン開催前に市内全域の清掃活動を行います。

期間

令和6年2月3日(土)～23日(金・祝)

場所

市内全域  
(道路や公園、駅前広場など参加者が公共スペースの中から清掃場所を選択)

対象

団体・グループ・個人を問わず、どなたでも参加可能

締切

令和6年1月9日(火)

申込

窓口・ファックス・送付  
※申込書は区役所 行政情報コーナーや環境事業センターなどで配付

申込  
問合

〒538-0037 鶴見区焼野2-11-1  
城北環境事業センター 普及啓発担当  
☎06-6913-3960 FAX06-6913-3674  
※問合可能日時:  
月～土(祝日を含む)8時～16時30分



バランスよく食べよう!

食育レシピ

人参のきんぴら

(1人分あたり エネルギー38kcal 食塩相当量0.1g)

材料(4人分)

|     |     |         |         |
|-----|-----|---------|---------|
| 人参  | 80g | 油       | 小さじ1    |
| ごぼう | 20g | ウスターソース | 小さじ 1/2 |
| コーン | 10g | 砂糖      | 小さじ1    |
|     |     | 白いりごま   | 10g     |

作り方

①

フライパンに油を熱し、ごぼうを炒める。

②

ごぼうがしんなりしたら、人参を加え軽く炒めたら水少々(分量外)をふりかけ、弱火にして蓋をして蒸し焼きにする。

③

コーンを加え、ウスターソース、砂糖で味付けをし、白いりごまをかけて完成。

ソースの風味で人参の甘さが引き立ちます。コーンを加えることで食べやすくなり、子どもに人気の副菜です。



問合

保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番

☎06-6915-9882

[レシピ提供] 鶴見区食育推進ネットワーク ソフィアみどり保育園

[撮影協力] 鶴見区食生活改善推進員協議会 緑校区 永塚さん(左)、中川さん(右)

区役所で実施する各種健診・検査のお知らせ

3

すべての人に健康と福祉を

予約・問合

(健診内容・健診場所などに関すること)

保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番

☎06-6915-9882

問合

(特定健診・受診券に関すること) 窓口サービス課(保険年金) 3階③番

☎06-6915-9956

|      | 内容                                 | 料金                 | 実施日・受付時間                                               | 対象(大阪市民)                                |
|------|------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 予約制※ | 大腸がん検診★<br>免疫便潜血検査                 | 300円               | 1月8日(月・祝)<br>13時30分～14時50分<br>2月15日(木)<br>9時30分～10時50分 | 40歳以上の方<br>(昭和59年3月31日以前生まれの方)          |
|      | 肺がん検診★<br>エックス線<br>(条件によりかく痰検査を実施) | 無料<br>(かく痰検査は400円) |                                                        |                                         |
|      | 乳がん検診★<br>マンモグラフィ検査                | 1,500円             | 1月8日(月・祝)<br>9時30分～10時50分<br>2月15日(木)<br>13時30分～14時50分 | 40歳以上の女性で隔年受診<br>(昨年度受診されていない方)         |
|      | 骨量検査                               | 無料                 |                                                        | 18歳以上の方<br>(平成18年3月31日以前生まれの方)          |
| 予約不要 | 特定健診                               | 無料                 | 12月4日(月)、1月8日(月・祝)<br>2月15日(木)<br>各9時30分～10時50分        | 大阪市国民健康保険(40歳以上)<br>または後期高齢者医療制度の被保険者の方 |
|      | 歯科健康相談                             | 無料                 | 12月4日(月)、2月15日(木)<br>9時30分～10時50分                      | 市民の方                                    |
|      | 結核健診<br>(エックス線)                    | 無料                 | 12月13日(水)、1月17日(水)<br>各10時～11時                         | 15歳以上の方                                 |

★印のものは、勤務先で同程度の検診を受診できる方は対象外となります。※定員に達し次第、受付終了します。

乳幼児健診

無料

申込不要

3

すべての人に健康と福祉を

問合

保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番

☎06-6915-9882

※対象の方には事前に個別にご案内します

※日程は表のとおり予定していますが、対象人数によっては実施日が変わる場合があります。必ず『健康診査のお知らせ』をご確認ください

| 内容         | 日         | 対象                 |
|------------|-----------|--------------------|
| 3か月児健康診査   | 12月11日(月) | 令和5年7月30日～8月19日生まれ |
|            | 12月25日(月) | 令和5年8月20日～9月9日生まれ  |
| 1歳6か月児健康診査 | 12月12日(火) | 令和4年5月26日～6月13日生まれ |
|            | 12月26日(火) | 令和4年6月14日～6月25日生まれ |
| 3歳児健康診査    | 12月14日(木) | 令和2年5月19日～6月5日生まれ  |
|            | 12月28日(木) | 令和2年6月6日～6月21日生まれ  |



●以下は広告スペースです。広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。