

市役所本庁舎の改修工事に伴い、駐車場の一部を閉鎖しています  
混雑が予想されるため来庁の際は、できるだけ公共交通機関を利用してください

前ページのつぎ  
も午後1時30分～3時。定各30人。

普通救命講習Ⅰ 時8月19日(火)午後1時30分～4時30分。所DRCSuita6階の多目的室。定30人。



市ホームページ

## 福祉

### 5月～6月は赤十字運動月間

赤十字社への寄付金は、国内外で災害、紛争、病気に苦しむ人への支援など、さまざまな活動に役立っています。協力をお願いいたします。 日本赤十字社大阪府支部 (TEL)6943・0707)が福祉総務室 (TEL)6368・7348)。

### 要約筆記奉仕員養成講座

聴覚障がい者へ筆記通訳をする奉仕員を養成します。 運時6月～10月の金曜日午後1時30分～4時30分。18回。所総合福祉会館。定20人。多数抽選。 費テキスト代実費。 申5月9日(金)までに、基本事項と年齢を、はがきで障がい福祉室(〒564・8550住所不要

### 前向き子育てプログラム

子供にきつくあたってしまつ、手をあげてしまつなど、子育てに悩みや不安を持つ親のための講座です。 運時(1)5月22日～7月3日の木曜日。(2)9月16日～11月4日の火曜日。(3)9月27日～11月29日の土曜日。いずれも午前10時～正午。5回。別途、電話での講座が2回あり。 所(1)(3)総合福祉会館。(2)千里山コミュニティセンター。 定2～12歳の子供がいる人。 定各10人。多数抽選。 費あり。 申5月8日(木)までに、電話か所定の用紙を家庭児童相談室(出口町TEL)6384・1472 FAX)6384・1175)へ。

## 健康・暮らし

### 健康

### 5月17日は高血圧の日

血圧が高いと、知らず知らずのうちに血管を傷つけて、脳出血や

TEL)6384・1347 FAX)6385・1031)へ。消印有効。



市ホームページ

### 府介護支援専門員実務研修受講試験

時10月●日。 費●万●●●●円。 申●月●日●までに所定の用紙を大阪府地域福祉推進財団(TEL)6763・8044 FAX)4304・2941)へ。用紙は●月●日●から市高齢福祉室などで配布します。 同室(TEL)6384・1341 FAX)6368・7348)。

## 子育て・教育

### 育児支援家庭訪問員を募集

養育に関し支援が必要と思われる18歳未満の子供がいる家庭を訪問し、子育てに関する相談や情報提供などの支援を行うボランティアです。1回2時間程度。1300円の謝礼あり。 所保育士や幼稚園教諭、保健師、助産師などの資格を持つか、子ども家庭サポートー養成講座を修了した人。 申5

心筋梗塞など、さまざまな合併症を引き起こします。予防のため、日頃から血圧を測定する習慣をつけましょう。また、健診を受診することで自身の生活習慣を見直すきっかけにもなります。年に1回は、定期的に健診を受診しましょう。 同成人保健課(出口町TEL)639・1212 FAX)6339・7075)。

### 5月31日は世界禁煙デー

喫煙者本人だけではなく、受動喫煙によつて非喫煙者の健康が損なわれることも問題となつています。自分のために、周りの人のために、禁煙に取り組んでみませんか。 同健康まちづくり室(出口町TEL)6384・2614 FAX)6339・2058)。

### 禁煙チャレンジ 禁煙治療医療費助成

禁煙治療にかかった費用のうち、最大1万円を助成します。治療開始前に申し込みが必要です。禁煙に成功した人からは、「金銭・時間的な余裕ができた」「こはんがおいしく食べられるようになった」など、さまざまな変化の声が寄せられています。

成人保健課では無料の禁煙相談も実施しています。詳しくは市ホームページへ。 同課(出口町TEL)6339・1212 FAX)6333

## 児童虐待と感じたら連絡を

児童虐待防止は社会全体で取り組むべき課題です。子供や保護者のSOSに早く気付くことが、虐待の予防や、エスカレートの防止につながります。「虐待かな」と感じたら、迷わず関係機関に連絡してください。連絡した人の秘密は守られ、責任を問われることはありません。 同家庭児童相談室(出口町TEL)6384・1472 FAX)6384・1175)。

### 児童虐待の相談窓口

- 児童相談所虐待対応ダイヤル(TEL)189
- 府吹田子ども家庭センター(児童相談所) TEL)6389・3526 (夜間・休日はTEL)072・295・8737)
- 吹田警察署人身安全係TEL)6385・1234
- 家庭児童相談室 家庭児童相談専用電話 TEL)6384・1663

## 糖尿病を防ぐには



糖尿病の予防と管理で最も重要なのは、日々の食事と運動などの生活習慣です。特に、生活習慣や遺伝的な影響により中高年に多く発症する2型糖尿病は、初期に自覚症状が少なく進行に気付きにくいいため、早期の対策が重要です。

食事では、食べ過ぎを防ぎ、適正体重を維持することが大切です。また、糖分や脂肪の過剰摂取を避け、バランスの取れた食事を心がけましょう。特に玄米などの全粒穀物、野菜、魚、質の良い油を積極的に摂取することが推奨されます。運動も重要で、定期的な有酸素運動は血糖値を下げ、体重管理にも効果的です。ウォーキングやジョギング、水泳など、週150分程度の運動を継続的に行うことが推奨されます。運動によつて筋肉が糖をエネルギーとして消費するため、血糖値を下げるインスリンの効果が高まり、糖尿病のリスクが大きく減ります。

少しです。

糖尿病と診断された場合は、食事と運動に加え、薬物治療を行うこともあります。近年、GLP-1受容体作動薬やSGLT2阻害薬などの新しい薬剤が登場し、治療がより効果的になっています。これらの薬は血糖値の安定だけでなく、体重管理や心血管疾患の予防にも役立ちますが、薬物治療だけでは不十分であり、食事と運動を組み合わせることが重要です。

糖尿病が進行すると、高血糖により心血管疾患、腎不全、視力障害などの合併症を引き起こす可能性があります。健康的な生活を維持するため、持続可能な食生活や運動習慣を取り入れ、定期的に健診を受けるようにしましょう。

吹田市医師会 前田和久

## 夢のファミリーフェスタ

時5月10日(土)午後1時～4時 所メイシアター

市の民生・児童委員が、子供の健全育成を目的に、家族で楽しめる催しを開催します。詳しくは吹田市民生・児童委員協議会ホームページへ。 同福祉総務室(TEL)6384・1815 FAX)6368・7348)。

ステージ演目  
歌、ダンスなど。 所中ホール。

ゲームコーナー  
魚釣り、的当て、けん玉、バルーンアート、スタンプラリーなど。 所展示室など。

民生・児童委員、主任児童委員  
厚生労働大臣から委嘱された地域のボランティアです。子育て・福祉サービスの情報提供など、支援活動を行っています。