9月は健康増進月間
生活習慣を改善しよう！

肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上に当てはまる状態は、メタボリックシンドローム（メタボ）と言われ、心筋梗塞や脳卒中といった生活習慣病の危険性を急激に高めます。

定期的に体を動かし、栄養バランスの良い食事を取るなど生活習慣を改善し、メタボに陥らないように健康的に過ごしましょう。

▼オンライン講座「運動の習慣化による効果と継続へのヒント」

運動の習慣化と生活習慣病予防の関係について、東都大学教授・山下和彦さんが講演します。

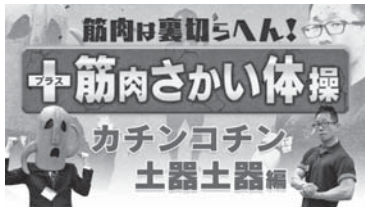
9月14日(火)14～16時、Zoomを使って開催します。

申事前に電子申請システム（2次元コード）から講座受講の申し込みをお願いします。抽選90人。

▼+筋肉さかい体操【写真】

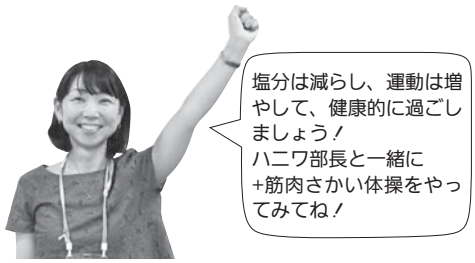
近畿大学・谷本准教授の監修で健康寿命の延伸をめざす運動を動画（2次元コード）にまとめました。

まずは1日1回・1カ月チャレンジしてみてください。



▼減らしおキッチン

健康な食生活を応援するため、市内協力店舗22店で、減塩メニューを販売しています。



健康医療推進課職員

1食あたりの塩分3g以下のメニューや塩分濃度1%以下の汁物を提供しています。日ごろの食生活のヒントにしてみませんか。

新規協力店も募集しています。協力店舗など詳しくは、市ホームページ（2次元コード）参照。

問健康医療推進課（☎222・9936 FAX228・7943）

原爆被爆者2世の方に健康診断

府内在住の原爆被爆者2世の方（被爆者健康手帳を持つ方を除く）を対象に、健康診断を実施します。無料。市内在住の方は保健センターでも受診できます。

申実父母の被爆者健康手帳の受給者番号が分かるものと印鑑を持参のうえ、10月29日（保健センターで被爆者一般健康診断と同日受診を希望する方は9月30日）までに保健センターへ。実施日時・場所は府から通知します。

問府地域保健課（☎06・6944・9172 FAX06・6941・6606）か保健医療課（☎228・7582 FAX222・1406）

自殺予防週間 かけがえのない命を大切に

9月10～16日は自殺予防週間です。命の大切さについて理解を深めるため、次のイベントなどを行います。

▼啓発パネル展示

正しい知識や相談窓口を紹介します。9月1～7日、市役所本館1階で。

▼ゲートキーパー養成研修

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る「ゲートキーパー」になりませんか。ゲートキーパーを養成するための研修動画を公開します。

詳しくは市ホームページ参照。

▼こころの健康相談統一ダイヤル

9月1日9時30分～30日17時。

心の健康についての相談に24時間体制で応じます（☎0570・064・556）。

▼新型コロナこころのフリーダイヤル

来年3月31日まで9時30分～17時。

堺市こころの健康センター研修会

新型コロナウイルス感染症の影響により、不安やストレスなどを感じている方の相談に応じます（☎0120・017・556）。

問精神保健課（☎228・7062 FAX228・7943）

結核健診を受けましょう

9月24～30日は結核予防週間です。

結核は今でも多くの方が感染しています。

40歳以上の方を対象に年1回、無料で結核検診を行っていますので、ぜひ受診してください。

日程などは保健センター（☎FAX区1ページ）へ。

問感染症対策課（☎222・9933 FAX222・9876）

健康メモ

新型コロナウイルス感染症の流行により、自宅で過ごす時間が増え、スマートフォン、タブレット端末、ゲーム機などのデジタルデバイスを使う機会が多くなっていませんか。

デジタルデバイスの過度の使用は、首から肩・腕・背中にかけての痛みやしびれ、イライラや不安感、眼精疲労、ドライアイなど身体へ悪影響を及ぼします。

スマートフォンは、本や新聞などと比べて平均10cm近い距離で画面を見ているため、ピントを合わせる力が約1・7倍必要になり、より疲れやすくなります。子どもはピントの調節機能が優れているので疲れを自覚しにくく長時間近くを見てしまい、そのことは、近視の進行の原因となります。

また、近くを見る時は、両目を内側に寄せる輻輳（ふくそう）を行うのですが、長時間になると、二重に見える複視を自覚したり、急性の内斜視を発症する可能性があります。一方、外斜視の傾向のある方は、輻輳により疲労しやすいため、無意識に片目で見てしまい、外斜視を悪化させるといわれています。

在宅勤務やオンライン授業が続くかもしれませんが、画面から適切な距離を保ったり、画面の大きいデスクトップや外付けモニターを使用したりするなど、目が疲れにくい環境を作りましょう。また、30分に1回は視線を外して目を休めるようにしましょう。目を大切にしてください。

堺市医師会

子どもも 大人も 目を大切に

●予約のうえ受診するなど、医療機関での感染予防にご協力をお願いします。

休日夜間の急病診療

診療科	施設名	受付時間
小児科（中学生以下）	堺市こども急病診療センター（西区家原寺町1丁1－2）※受診前に必ずお電話を ☎272-0909 FAX272-5959	▶月～金曜日 20：30～翌日4：30 ▶土曜日 17：30～翌日4：30 ▶日曜日・祝休日 9：30～11：30 12：45～16：30 17：30～翌日4：30
内科（中学生以下は堺市こども急病診療センターへ）	堺市泉北急病診療センター（南区竹城台1丁8－1）※受診前に必ずお電話を ☎292-0099 FAX292-0629	▶土曜日 17：30～20：30 ▶日曜日・祝休日 9：30～11：30 12：45～16：30 17：30～20：30
歯科	堺市口腔保健センター（堺区大仙中町18-3）※受診前に必ずお電話を ☎243-0099 FAX243-3088	▶土曜日 17：30～20：30 ▶日曜日・祝休日 9：30～11：30 12：45～16：30

▶けがややけどなどの診療はできません　▶健康保険証や医療証をお持ちください
▶市内の救急病院は、市ホームページかくらしのガイドブック参照

病院に行くべきか迷った時は　いずれも年中無休

救急車を呼ぶか迷ったら 救急安心センターおおさか ＃7119携帯電話・プッシュ回線 ☎06-6582-7119

夜間の子どもの急病時は 小児救急電話相談 ＃8000携帯電話・NTTプッシュ回線 ☎06-6765-3650 19：00～翌日8：00

たばこや医薬品の急性中毒は 中毒110番 ☎072-727-2499

症状の緊急性を確認できる 全国版救急受診ガイド

どの病院に行くか迷ったら 府救急医療情報センター ☎06-6693-1199

診療中の病院を探すには 府医療機関情報システム

予約制の歯科診療（一般の歯科診療所では受診困難な方が対象）

障害者歯科診療所	☎243-1904 FAX243-3088	▶火・木曜日 13:30～16:00
重度障害者歯科診療所	☎243-4488 FAX243-8502	▶月～金曜日 9:00～12:00、13:00～16:00
在宅等訪問歯科診療		
在宅歯科ケアステーション	☎243-1902 FAX243-3088	▶月～金曜日 10:00～12:00、13:00～16:00
狭山美原歯科医師会事務局	☎072-368-6650 FAX072-368-6657	▶月・水・金曜日 10:00～14:00