



セーフコミュニティ 認証 2周年を前に…

セーフコミュニティ活動報告会を開催

▲元希者エクササイズの様子

6つの対策委員会の1年間の取り組みを報告

9月5日、松原市文化会館でセーフコミュニティ活動報告会を行い、多くの市民の皆さんが来場し、会場は満員となりました。

まず、松原第三中学校、中央小学校、布忍小学校の生徒・児童によるセーフスクールの取組決意表明から始まりました。

次に、本市が取り組んでいる「子どもの安全対策委員会」「高齢者の安全対策委員会」「交通安全対策委員会」「犯罪の防止対策委員会」「自殺予防対策委員会」「災害時の安全対策委員会」の各委員長から、1年間の取り組みや成果について報告がありました。

その後、セーフコミュニティについて、市民の皆さんに広く知っていただくため、澤井市長と本市の活動を支援していただいている日本セーフコミュニティ推進機構の白石陽子さんが、吉本興業の漫才コンビ「シャンプーハット」とトークショーを展開し、会場は大いに盛り上がりました。

元希者エクササイズを初披露

「高齢者の安全対策委員会」においては、高齢者の転倒予防に取り組

みを進めており、今年は市制施行60周年にあたることから、その記念事業として、転倒予防、運動のきっかけづくり、元希者エクササイズを阪南大学、松原市老人クラブ連合会と協働で考案しました。

「元希者エクササイズ」は、松原市老人クラブ連合会から提案があった市独自の体操で「松原市歌」の歌詞をアレンジし、いつでもどこでも・誰でも・簡単に取り組める体操です。

活動報告会当日は、阪南大学流通学部 黒部准教授の指導の下、阪南大学吹奏楽部の曲と、松原市子どもコーラス教室の皆さんの元気な歌声にあわせて、「元希者エクササイズ」を老人クラブ連合会の皆さんに初披露していただきました。会場の皆さんも一緒に体操していただき、大いに盛り上がり、笑顔あふれるものとなりました。

10月末には、「元希者エクササイズ」のDVDも出来る予定です。今後、「高齢者の安全対策委員会」においても広く普及していきます。

ぜひ、体操も歌詞も覚えていただき、歌いながら楽しく体操して転倒予防に取り組み、健康寿命を延ばしていきましょう。

問合せ 市民協働課 (☎337-3103) 高齢介護課 (☎337-3113)



10月20日より 元希者(高齢者)対象 インフルエンザの予防接種を開始

今年から、インフルエンザワクチンが3種類から4種類のインフルエンザウイルスに対応できるものになります。多くの高齢者の皆さんに接種をしていただき、重症化を予防するために、ワクチンの引き上げ額については、市が負担し、自己負担金の額に変更はありません。

- ▶**実施期間** 10月20日(火)～平成28年1月31日(日)まで
- ▶**実施医療機関** 下表(実施医療機関一覧表)の医療機関へ予約してから接種してください。なお、羽曳野市、藤井寺市の一部の医療機関でも接種できます。
- ▶**接種対象者** 市内在住の65歳以上の人および次に該当する人(60～64歳で心臓、腎臓、呼吸機能の身体障害者手帳1級を交付されている人)【1回接種のみ】
- ▶**自己負担金** 1000円 ※生活保護世帯の人は無料になりますが、手続きの申請が必要となるため、免許証などの本人確認ができるものを持って事前に地域保健課までお越しください。

【実施医療機関一覧表】

医療機関名	住所	電話番号	医療機関名	住所	電話番号
はいクリニック	丹南4-169-2	336-7711	西田耳鼻咽喉科	高見の里3-12-22	338-3341
阪倉クリニック	立部5-5-12	335-3111	にしやまクリニック	高見の里3-4-30	338-2480
ふくしまこどもクリニック	岡2-7-3	338-2911	たなか内科	高見の里4-8-31	338-6338
松本医院	岡2-11-29	332-4470	岩倉内科	松ヶ丘1-6-25	332-4477
田上整形外科	岡3-2-1	336-4060	宮高医院	松ヶ丘3-3-18	336-7933
竹田耳鼻咽喉科	岡3-4-6	332-8118	青木医院	天美我堂1-17-4	331-1210
寺下病院	岡7-191-1	333-1411	ほづみ小児科クリニック	天美我堂4-61-1	337-1811
本吉診療所	柴垣1-24-12	335-8630	染谷医院	天美我堂4-62-1	335-5511
上田診療所	新堂3-5-12	330-5525	箕浦医院	天美東6-18-37	332-2882
清田クリニック	西野々1-1-1	338-3177	阿部産婦人科	天美東6-11-2	334-0301
高田泌尿器科	上田2-2-22	337-0020	松原徳洲会病院	天美東7-13-26	334-3400
塩見内科ひふ科医院	上田2-2-22	337-8833	李クリニック	天美東7-2-27	330-4663
西山整形外科	上田2-2-22	321-8350	うえの整形外科クリニック	天美東7-7-7	337-2580
梶本こころのクリニック	上田3-1-13	330-3007	御勢医院	天美東8-2-29	331-2345
西本内科医院	上田3-3-8	332-1104	片平内科	天美南2-83-3	332-3687
市丸内科	上田3-4-11	333-3808	武田整形外科クリニック	天美南2-90	332-6162
鶴山耳鼻咽喉科医院	上田3-6-1	335-2105	北中耳鼻咽喉科	天美南5-22-1	334-3311
増田整形外科クリニック	上田4-4-5	331-9030	山田医院	天美南6-5-3	331-0463
山名医院	上田5-16-2	332-5581	松田医院	天美西1-21-13	331-1136
池下整形外科クリニック	上田5-8-17	338-1682	山本医院	東新町3-5-17-119	331-6234
西本耳鼻咽喉科	上田6-7-26	336-3341	やの耳鼻咽喉科	東新町3-5-17	339-3387
翼クリニック	上田7-1-13-101	338-2221	竹本クリニック	東新町3-14-20	334-5211
中山内科	上田8-16-37	331-3040	マサキクリニック	東新町4-11-2	339-6828
松原中央病院	阿保1-2-32	331-4161	西澤クリニック	東新町4-15-2	331-0012
うえだクリニック	阿保1-4-12	337-9000	益海医院	南新町1-10-10	331-0367
田中医院	阿保2-11-1	331-0265	森村医院	南新町1-11-27	331-0430
井上小児科内科	阿保3-4-10	336-4537	阪南中央病院	南新町3-3-28	333-2100
クリニックいわた	阿保3-4-31	337-8821	木下整形外科医院	南新町5-1-35	336-0381
いしはまクリニック	阿保3-8-21	335-4043	石田診療所	別所3-17-22	330-5570
岩田記念診療所	阿保3-14-22	333-1801	黒岡診療所	一津屋1-21-25	330-5272
清水医院	阿保3-15-25	331-0705	西森整形外科医院	一津屋5-1-4	339-0022
井上整形外科胃腸内科クリニック	田井城1-1-1	334-5050	松本クリニック	一津屋5-9-5	336-7264
可児放射線科	田井城1-145-9	335-1112	妻谷クリニック	三宅東4-1674-1	338-5577
田井城吉村内科病院	田井城4-51	337-1131	江崎医院	三宅中5-8-23	335-3503
			明治橋病院	三宅西1-358-3	334-8558

●実施期間外や実施医療機関以外で予防接種を行った場合は、全額自己負担になります。その場合、予防接種法などの健康被害救済制度の対象外となります。

接種するにあたっての注意

接種される前に必ず医療機関で接種説明書をお読みになり、予防接種の効果、副反応などの説明に納得されたうえで接種されることをお願いします。

運動の効果

- ①健康的な体型の維持
- ②体力、筋肉を増やし、疲れにくい体を作る
- ③肥満、高血圧の予防(メタボリックシンドロームの解消)
- ④血の流れを良くし、冷え症や肩こりを改善する
- ⑤腰やひざの痛みの軽減(ただし痛い時は無理に動かさない!)
- ⑥骨を刺激し強くするため、骨粗鬆症の予防になる
- ⑦抵抗力を高め、風邪などの病気の予防になる
- ⑧ストレス解消 など

	普通に歩く	早歩き・軽い運動(ラジオ体操程度)など
体重50kgの人	38分	29分
体重60kgの人	32分	24分
体重70kgの人	27分	20分
体重80kgの人	24分	18分

▲100キロカロリーを消費するために必要な運動量

運動を始めてみませんか?
 便利な世の中になって移動は車、買い物は宅配、階段はエスカレーターと運動する機会は減少し、多くの人が運動不足を感じています。運動したほうがよいとわかっていてもなかなか始められません。運動の効果を知って少しずつ始めてみませんか。

運動で消費するカロリーは? 食べ物 飲み物から摂取するカロリーと、消費するカロリーが同じ人は体重が変わらず、体型を維持できます。消費する量より摂取する量が増えると、体重が増加し、メタボリックシンドロームなどの原因となります。左図は100キロカロリーを消費するために必要な運動量です。日々の活動のなかで消費するカロリーを意識してみましょう。



健康づくりで 安心・安全なまちづくり



みんなの参加待ってるでっ!

ぐるっとまつばら 健康ウォーク

第3回 歩いて見つけよう 新しい松原!

今年、市制施行60周年の記念の年です。松原の歴史と新たな魅力を再認識し、また健康増進のために家族や仲間とともに気軽に楽しく松原の街を歩いてみませんか。

- 開催日時** 11月23日(祝)(雨天決行)
- 受付** 午前8時30分～9時
- 出発式** 午前9時～9時30分
- 出発** 午前9時30分～
- 参加料** 無料
- 集合場所** 松原中央公園(文化会館横)
- 対象者** 1000人(定員になり次第終了)
- 申込み** 電話または直接地域保健課へ。



- ウォーキングコース**
 ・松原てくてく歴史探索コース
 中央公園(スタート)・・・長尾街道→阿保神社→熱田神社→三宅東公園→屯倉神社→中央公園(約6km)
- ★**ぜんざいの提供や完歩者へのお楽しみ抽選会**などさまざまな企画があります。参加者には、パンダナのプレゼントもあります!お誘い合わせの上、ぜひご参加ください!
- ★**市マスコットキャラクター「マッキー」の可愛いイラスト入り関連商品の販売会「マッキーフェア」**を同時開催!!

「忘災」を「防災」へ

～台風や集中豪雨（ゲリラ豪雨）による災害から身を守るために～

近年、台風や異常気象により大気不安定になることが多く、降雨時間が短いにもかかわらず時間あたりの降雨量が非常に多い「局地的豪雨（ゲリラ豪雨）」が多発し、住宅浸水などの深刻な被害をもたらしています。

豪雨災害は、どこでも起こる可能性があります。万が一の危険を回避するために市ではさまざまな取り組みを行っています。

- ◀昭和57年8月の台風第10号および集中豪雨時の様子
- ・総雨量：272mm ・1時間最大雨量：40mm
 - ・床上浸水 1950戸 ・床下浸水 2600戸
 - ・橋の陥没 2カ所



■浸水被害をなくすために

市では、昭和45年度から総事業費約200億円を投入し、ポンプ場の建設、雨水管および雨水取込施設の整備を実施し、雨に強いまちづくりを目指しています。

今年度完成した今井戸川の雨水取込施設では、最大で毎秒5トン（ドラム缶26杯分）の雨水を取り込むことができます。

▶問合せ 上下水道建設室（☎337-3140）



▲雨水取込施設
大量の水が流れると雨水管へと流れる仕組み



▲雨水管内部の様子
大阪中央環状線に敷設されている内径2.0mの雨水管内部の様子

■松原市防災ガイドマップの最新版を発行

日頃から『松原市防災ガイドマップ』を活用し、災害時にすばやく安全に避難できるよう、平成27年に松原市防災ガイドマップの最新版を発行しました。まだお持ちでない人は、市役所で配布および市ホームページで公開していますのでご覧ください。

▶問合せ 危機管理課（☎337-3151）



■インターネットで河川の状況を確認可能に

●河川監視カメラシステム（市ホームページ内）

河川の状況が現地に行かなくても確認できるよう大和川、西除川、東除川の3カ所に監視カメラを設置しました。その静止画像（約2分更新）をパソコンまたは携帯電話・スマートフォンからも見ることができます。

▶問合せ 上下水道管理課（☎337-3139）



▲河川監視カメラの画像（写真は西除川 左が平時、右が増水時）

平成27年 台風第18号等 大雨災害義援金の窓口を開設

台風第18号等の大雨により9月9日から11日にかけて、関東・東北地方などの広い範囲で人的・物的被害が発生しました。

市では、この災害で被災された人を支援するため「平成27年 台風第18号等大雨災害義援金窓口」を開設しました。義援金は日本赤十字社を通じ、被災者の復興支援に使われます。

▶受付場所 福祉総務課

◎受付時間 午前9時～午後5時30分

◎受付期間 11月30日(月)まで ※福祉総務課窓口で発行する「義援金受領書」は寄付金控除申請の際に利用できます。

▶問合せ 福祉総務課（☎337-3116）