

## 大阪府知事選挙

11月22日(日)

午前7時～午後8時

11月22日(日)は、大阪府知事選挙の投票日です。あなたの大切な一票をいかにためにも、必ず投票に行きましょう。

当日投票に行けない方は、期日前投票ができます。

## 日本代表選手が花園にやってくる

### ラグビートップリーグが開幕



ワールドカップで活躍したトンブソン選手、ブロードハースト選手、立川選手(左から)

ラグビートップリーグが開幕。ラグビーワールドカップ2015イングランド大会は、ニュージーランドの2連覇で幕を閉じました。日本代表は、第3位に輝いた南アフリカに勝利するなど予選リーグを3勝1敗で終え、決勝リーグには進めなかったものの世界を驚かせる活躍を見せました。そして、いよいよ11月13日(金)からはジャパングラグビートップリーグが開幕します。14日(土)から花園ラグビー場で行われる試合には、

### ジャパンラグビートップリーグ 市花園ラグビー場開催試合

11月14日(土)	
12時00分	NTTドコモ VS コカ・コーラ
14時05分	近鉄 VS Honda
12月6日(日)	
12時00分	NTTドコモ VS トヨタ自動車
14時05分	クボタ VS 近鉄
12月12日(土)	
12時00分	Honda VS クボタ
14時05分	近鉄 VS リコー

いずれもワールドカップ全4戦に先発出場し、日本代表の大躍進に貢献したトンブソン(近鉄)、マイケル・ブロードハースト(リコー)、立川理道(クボタ)

の3人が登場する予定です。ぜひ花園で日本代表選手のプレーを観戦しましょう。チケット購入方法など詳しくは、ジャパンラグビートップリーグウェブサイトをご覧ください。花園ラグビートップリーグワールドカップ2019推進室 06(4309)3020、FAX06(4309)3847

### 投票できる方

平成27年11月23日までに生まれた日本国民で、平成27年8月4日までに市内に住所がある(住民票を置いていること)、引き続き住んでいる方です。

なお、平成27年8月5日以降に大阪府内の他の市町村から東大阪市内に転入届をし、引き続き住んでいる方で、前住所の選挙人名簿に登録されている方は、前住所で投票ができます。この場合、東大

阪市または最寄りの市町村長が発行する引き続き大阪府内に住所を有する旨の証明書が必要です。

### 市内で転居した方

東大阪市内で住所を

## さあ投票 選挙の主役はあなたです

変えた方のうち、10月22日までに転居届をした方は、新住所の投票所で投票してください。

10月23日以降に転居届をした方は、前住所

地の投票所での投票となります。

### 府内の市町村へ転出した方

平成27年8月4日以前に新住所地に転入届をし、新住所地の選挙

人名簿に登録されている方は、新住所地の選挙区で投票できます。東大阪市の選挙人名簿に登録されている方で、平成27年8月5日以降に東大阪市内から大阪府

転出した方は投票でき

## 初めての東大阪グリーンフェスタ みどりを身近に感じて



10月25日、第1回東大阪グリーンフェスタが花園中央公園で行われ、多くの人でにぎわいました。この催しは、花とみどりの豊かなまちづくりを進めることを目的に、市と市民、企業、団体が一体となり、初めて開催したものです。

ステージで行われた記念式典では、緑化功労者への感謝状の贈呈や緑化ボスター・写真などの入選者を表彰。ほかにも講演や日新高校吹奏楽部による演奏などが行われました。



また、鉢上げ体験やコケ玉づくりのブースに、たくさんのお客さんが行列をつくりました。写真右の花の展示即売では好きな花の苗を真剣に選んでいる親子や高齢者の姿も多く見られるなど、この日訪れた市民らは「みどりの大切さを再認識する1日を過ごしていました。」

内の市町村に転出(大阪府内の市町村間で1回に限る)をした方は、東大阪市内で投票できます。この場合、最寄りの市町村長が発行する「引き続き大阪府内に住所を有する旨の証明書」が必要となります。

### 選挙公報の配布

各候補者の政見などを掲載した「選挙公報」を11月9日(月)から順次各家庭に配布します。投票日が近づいても届

きません。また、目の不自由な方のために「点字版選挙公報」または「朗読テープ」を希望者にご送付しています。申込みはお早めに、電話またはファックスで住所、氏名、電話番号をお知らせください。一度申し込むと、今後選挙があるたびに送付します。

「明書」が必要となります。投票日または期日前投票日までには他府県に転出した方は投票できません。

かいたときは、選挙管理委員会へお知らせください。すぐにお届けします。なお、行政サービスセンターにも備え置か

ないときは、選挙管理委員会へお知らせください。すぐにお届けします。なお、行政サービスセンターにも備え置か

ないときは、選挙管理委員会へお知らせください。すぐにお届けします。なお、行政サービスセンターにも備え置か

選挙管理委員会事務局 06(4309)3287、FAX06(4309)3847

※2面に続く。

# 大阪府知事選挙

**投票日** 11月22日(日)

**投票時間** 午前7時～午後8時

11月22日(日)は、大阪府知事選挙の投票日です。あなたの大切な一票を生かすために、必ず投票しましょう。当日投票に行けない方は、期日前投票に行きましょう。

## 投票の注意

### 【投票時間】

投票できる時間は、午前7時から午後8時までです。

### 【投票方法】

投票用紙に候補者の氏名をはっきり記入してください。氏名以外に記号や雑事などを記入すると無効になる場合があります。

### 【代理投票】

さまざまな事情により、自分で字を書くことができない方は「代理投票」ができます。投票所受付で申し出てください。投票の秘密は必ず守られます。

### 【点字投票】

目の不自由な方は「点字投票」ができます。投票所受付で申し出てください。投票所には「点字版候補者名簿」を備えています。

### 【手話通訳者の派遣】

投票日に投票所において手話通訳が必要な方は、事前に選挙管理委員会に申し出てください。手話通訳者を派遣します。

## 投票所入場整理券

投票所入場整理券は、郵便で各家庭に送付しています。投票所入場整

理券に記載してある投票所をよく確かめ、間違った場所に行かないよう気をつけてください。

なお、投票所入場整理券が届かなかったり紛失したりしても、選挙人名簿に登録されていれば投票ができますので、投票所でその旨を申し出てください。投票所では、投票所入場整理券を持参した方にも、氏名を確認しますのでご協力ください。

## 期日前投票

投票日当日、仕事や用事、行楽などのため、投票所に行けて投票できない方は、期日前投票ができます。投票所入場整理券(届いていれば)を持って、表①の期日前投票所で投票してください。

期日前投票所では、「宣誓書」に住所、氏名、当日投票所に行けない理由などを記入するだけで簡単に投票ができます(印鑑は不要)。

また、入場整理券の裏面にも「宣誓書」を印字しています。事前に記入しておく受付時間が短縮されますので、ぜひご利用ください。

## 指定病院・施設での不在者投票

表②の病院や老人ホームなどに入院または入所し、投票日に投票所に

行けない方は、あらかじめ施設に申し出るとその施設内で不在者投票をすることができます。

東大阪市外の施設であっても指定施設であれば不在者投票ができますので、ご利用の施設または選挙管理委員会にお問合せください。

## 郵便等による不在者投票

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険の被保険者証を持っていて、次のいずれかに該当する方に限り、「郵便等による不在者投票」ができます(点字投票はできません)。

事前に「郵便等投票証明書」の交付が必要ですので、まだ交付を受けていない方や有効期限が切れている方は、早めに選挙管理委員会へご連絡ください。請求期限は11月18日(木)午後5時です。

対象は次のとおりです。

**身体障害者手帳** ▷両下肢、体幹の障害もしくは移動機能の障害の程度が1級・2級 ▷心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害の程度が1級・3級 ▷免疫もしくは肝臓の障害の程度が1級～3級

**戦傷病者手帳** ▷両下肢もしくは体幹の障害の程度が特別項症から第2項症まで ▷心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害の程度が特別項症から第3項症まで

**介護保険の被保険者証** ▷要介護状態区分が要介護5

## 【代理記載制度】

郵便等による不在者投票の対象者で、次の要件にも該当する方は、選挙管理委員会に届け出た代理人(選挙権を有する者に限る)の記載で投票することができます。

▷身体障害者手帳を持っていて、上肢または視覚の障害の程度が1級の方 ▷戦傷病者手帳を持っていて、上肢または視覚の障害の程度が特別

項症から第2項症までの方

## 滞在地での不在者投票

東大阪市外に滞在している場合は、「不在者投票宣誓書・請求書」で東大阪市選挙管理委員会へ投票用紙の請求をすると、投票用紙を滞在先に郵送しますので、最寄りの選挙管理委員会へ不在者投票を行ってください。

なお、郵送でのやり取りになりますので、早めに請求してください。

※不在者投票宣誓書・請求書は、市ウェブサイトからダウンロード可。

## 投票所では禁煙にご協力を

投票所内は禁煙です。特に市立学校園は敷地内全面禁煙となっていますので、学校園施設で投票する方はご協力ください。

## 市ウェブサイトに掲載

各投票所の案内地図など、選挙に関するお知らせを市ウェブサイトに掲載しています。また、投票日当日には投・開票速報も掲載します。

## インターネットを使った選挙運動

インターネットなどを利用した選挙運動のうち、一定のものが解禁されています(インターネットを使っての投票はできません)。ただし、規制もありますので、ご注意ください。

## 【解禁の主な内容】

ウェブサイトなど(ホームページやブログ、フェイスブックやツイッターなどのソーシャル・ネットワーク・サービス、動画共有サービス、動画中継サイトなど)を利用した選挙運動が誰でも可能となっています。ただし、電子メールを利用した選挙運動は、候補者・政党などに限り可能です。

## 【選挙運動の方法などに関する規制】

〈例〉①候補者・政党など以外の方は、電子メールを使って選挙運動をしてはいけません ②ウェブサイトや電子メールなどを印刷して頒布してはいけません ③未成年者の選挙運動は禁止されています ④選挙運動は、告示日から投票日の前日までしか行うことができません

## 【誹謗中傷・なりすましなどに関する刑罰】

〈例〉⑤候補者に関し虚偽の事項を公開してはいけません ⑥悪質な誹謗中傷行為をしてはいけません ⑦氏名などを偽って通信してはいけません ⑧候補者などのウェブサイトを改ざんしてはいけません

※これら①～⑧の禁止行為は処罰の対象となります。また、候補者に対して、悪質な誹謗中傷をするなど、表現の自由を濫用して選挙の公正を害することのないよう、インターネットの適正な利用に努めてください。詳しくは市ウェブサイトまたは総務省ウェブサイトをご覧ください。

表① 期日前投票所

対象	と き	と こ ろ
全有権者	11月6日(金)～21日(土) 午前8時30分～午後8時	市役所本庁舎1階多目的ホール (近鉄荒本駅西へ約400m)
	11月15日(日)～21日(土) 午前8時30分～午後8時	旭町庁舎3階会議室 (近鉄瓢箪山駅北へ約700m) 希来里5階若江岩田駅前市民プラザ(くすのきプラザ)多目的ホール(近鉄若江岩田駅北へすぐ) ヴェル・ノール布施5階布施駅前市民プラザ(夢広場)会議室(近鉄布施駅北へすぐ)

※期日前投票は住んでいる市内の地域に関係なく、上記のどの投票所でも投票できます。

表② 不在者投票指定施設一覧(市内、50音順)

アーバンケア	きずり逢花苑	春光園	東大阪生協病院	弥刀中央病院
アーバンケア稲田	喜馬病院	市立総合病院	東大阪徳洲会病院	みのわの里
アーバンケア島之内	救護施設フローラ	スーパー・コート東大阪新石切	東大阪山路病院	musubi
アーバンケア御厨	くつろぎ・友井荘	スーパー・コート東大阪高井田	東大阪養護老人ホーム	恵の里
アーバンケア八戸ノ里	クルーヴ布施	千寿園	向日葵	メルテルホーム
アミーユ新石切	ケア・キューブくさか	竹井病院	枚岡の里	八戸ノ里向日葵
アミーユ東大阪日下	ケアハウス喜里川	たちばなの里	枚岡病院	八戸の里病院
アンバス東大阪	ケアハウス春光園	たちばなの里 別館永楽	フォレストガーデン	ラブラージュ
イースタンピラ	ケアハウスノープル	玉串すみれ苑	福寿苑	レーバンスポルト
池田病院	ケアハウスひらおか	長田の里	藤井会リハビリテーション病院	緑風館
石きり	ケアハウス八戸ノ里向日葵	なかほら病院	プレシオ	六万寺園
石切生喜病院	恵生会病院	なるかわ苑	プレジャーライフ	YMCAサンホーム
五十忠	鴻の里	南荘の郷	ベルフラワー	若草第一病院
ヴァンパール	小阪産病院	布市福寿苑	牧野病院	和久田苑
ヴェルディ八戸ノ里	小阪病院	ピオスの丘	弥刀介護老人保健施設	渡辺病院
河内総合病院	阪本病院			

# 「今」やる耐震化！

## あなたの住まいは大丈夫？

平成7年に発生した阪神・淡路大震災以降も日本各地で「巨大地震が発生し、大きな被害をもたらしています。さらに、南海トラフ巨大地震の発生も予測されています。

地震への対策はお済みですか。大切な家族を守るため、住宅の耐震化を考えましょう。

昭和56年5月以前に建築された木造住宅は、先の阪神・淡路大震災のときにほとんどが倒壊し、その耐震性能の低さが浮き彫りとなりました。さらに30年以

内には、発生確率が70%程度といわれている南海トラフ巨大地震も想定されています。

このことから市では、古い木造住宅の耐震化を進めるため、補助や

相談などを実施しています。ぜひご利用ください。

### これが「耐震改修」

耐震補強には、次のような改修工事があ

ります。なお、耐震補強はリフォームと異なり、一定の要件を満たす建築士の専門知識が必要

です。

【接合部に補強金物を設置しよう】

木造住宅は壁・柱・梁が一体となって地震

に耐えるようになっていきます。柱と梁や土台との仕口(接合部)が外れると、住宅の倒壊につながります。

必要な部分を補強金物などでしっかりとつなぎ合わせる「緊結」をしましょう。

【基礎や土台をしっかりと】

基礎と土台がしっかりとしていない住宅は、大地震が起きると土台が基礎を踏み外したり、住宅が倒壊したりする危険性が高くなります。

基礎が不十分な場合は補強しましょう。

【重い屋根を軽く】

重い屋根は、地震の揺れを受けると振り子のように大きく揺れ、建物を倒壊させる恐れがあります。

軽い屋根に変え、耐震性を高めましょう。

【耐力壁を増やそう】

窓などの開口部が多



く壁の少ない壁面や弱い壁の多い住宅は、地震により倒壊する恐れがあります。

新たな壁を増設するか、既存の壁に筋交いや構造用合板などを用いるなど補強しましょう(写真)。

### 耐震改修工事 100万円を補助

市では昭和56年以前の木造住宅の耐震改修工事に対し、条件により最大100万円(設計補助含む)の補助が受けられる制度があります。

【新制度 除却工事補助】

耐震性が不足する木造住宅の解体についても、今年度から補助制度ができました。戸建住宅なら最大40万円、長屋・共同住宅なら最大100万円までの補助があります。

【気軽にご相談を 建築士による相談】

建築士が耐震診断・改修など住宅に関する

相談に応じますので、ぜひご利用ください。

【第3火曜日13時〜16時 市役所本庁舎1階相談室】

【指導監察課 06(4309)3245、06(4309)3804、06(4309)3804】

## 市役所本庁舎の一部窓口業務

### 11月28日(土) 9時~12時に開設

### 今年度上半期 市長交際費を公開

平成27年度上半期(4月~9月)に使った市長交際費は、次のとおりです。

項目・金額・件数	金額
会費など	20万3500円(28件)
▽敬労費	15万1200円(11件)
▽賛助金など	3万円(3件)
項目・金額・件数	金額
▽秘書室	06(4309)3100、06(4309)3847

※市役所本庁舎1階市政情報コーナーで公開しています。閲覧時間は、9時~17時30分(土・日曜日、祝日を除く)です。

- 【住民関係】
- 戸籍届、住民異動届、印鑑登録などの届出や住民票、印鑑証明などの各種証明書交付など
    - 市民課 06(4309)3172、06(4309)3804
  - 【国民健康保険・後期高齢者医療保険関係】
    - 加入・脱退・変更の申請や各種療養費の給付申請、保険料の納付・相談など
      - 医療保険室資格給付課 06(4309)3167、06(4309)3804
      - 医療保険室保険料課 06(4309)3165、06(4309)3165、06(4309)3805
  - 【児童手当などの関係】
    - 児童手当や児童扶養手当などの申請
      - 国民年金課 06(4309)3165、06(4309)3805
  - 【税金関係】
    - 市税の各種証明書発行や納付・相談・申告受付・申請受付・閲覧・届出、原動機付自転車および小型特殊自動車の登録・廃車
      - 税制課 06(4309)3131、06(4309)3808
    - 市民税課 06(4309)3100、06(4309)3100
  - 【マイナンバー関係】
    - 市役所本庁舎1階総合案内南側に設置しているマイナンバー問合せ窓口、11月28日(土)の土曜開庁にあわせて業務を行います。また、マイナンバーコールセンターも開設していますので、ご利用ください。
    - ※詳しくは7面に掲載。
    - 国民年金 06(4309)3163、06(4309)3802
- 【取扱業務】
- 11月28日(土)9時~12時 市役所本庁舎2階・3階
  - 【医療助成関係】
    - 子どもや障害者などの医療費助成にかかる医療証の申請および医療費の払戻しの申請など
      - 医療助成課 06(4309)3166、06(4309)3808
    - 固定資産税課 06(4309)3143、06(4309)3808
    - ▽納税課 06(4309)3147、06(4309)3808
    - 国策調整室 06(4309)3016、06(4309)3808

## パブリックコメント

### 意見を募集します 公共施設等総合管理計画

市では現在、「公共施設等総合管理計画」を作成しています。このほど、案がまとまりましたので、意見を募集します。

同計画案は11月15日(日)から、市ウェブサイトのパブリックコメント(意見募集)または資産経営室および市政情報相談課でご覧いただけます。

【提出先】

- 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方、市内に事業所がある事業者・法人・その他団体
- 提出方法 意見書
- 提出先 資産経営室 iosaka.lg.jp

【提出先】

- 市内役所資産経営室 06(4309)3006、06(4309)3006
- 市内に事業所がある事業者・法人・その他団体 06(4309)3006、06(4309)3006
- 提出先 意見書 keiei@city.higashi-osaka.lg.jp

国民健康保険・後期高齢者医療保険

整骨院や接骨院で 施術を受けられる方へ

整骨院や接骨院で柔道整復師による施術を受ける場合や、はり・灸・あんま・マッサージを受ける場合は健康保険の適用が限られています。適切な受診に協力をお願いします。

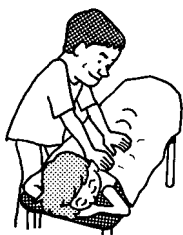
【健康保険が適用される場合】

▽骨折 △脱臼 △打撲およびねんざなど(肉離れを含む)

※骨折・脱臼は、応急手当をする場合を除き、医師の同意が必要。

【注意事項】

単なる肩こり、筋肉



はり・灸・あんま・マッサージなどの施術を受けたい場合は、事前に医師の同意を得る必要があります。

【健康保険が適用される場合】

▽はり・灸△神経痛

リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症、その他慢性的な疼痛を主症とする疾患

▽あんま・マッサージ△筋麻痺、関節

拘縮などで医療上マッサージを必要とする症例 ※医師の発行した同意書または診断書が必要。

【注意事項】

保険料の納付が 困難な方は相談を

保険料の納期限は毎月末です。納め忘れている方や遅れている方は、速やかに医療保険室保険料課または行政サービスセンターで納めてください。

別な事情により保険料を納めることが困難な方は、必ずご相談ください。

国 保

給付します 療養費や葬祭費など

国民健康保険の被保険者は、次のような給付を受けることができます。

【療養費】

緊急またはやむを得ない事情で保険証の提示ができず、医療費を全額自己負担したときは、申請していただく。審査のうえ、決定した

該当するときは、必要書類を持って医療保険室資格給付課または行政サービスセンター

で申請してください。額を支給します。また、コルセットなどの補装具代(医師が認めたと き)や海外渡航中の受診も療養費として支給します。

【高額療養費】

医療機関の窓口で支払った1か月当たりの一部負担金が、自己負担限度額を超えたとき、超えた額を支給します。

【葬祭費】

被保険者が亡くなった場合、葬祭を行った方に5万円を支給します。

お使いになりましたか がん検診無料クーポン券

がん検診無料クーポン券は、もうお使いになりましたか。

市では、子宮頸がん・乳がん・大腸がん・肝炎ウイルス検診の自己負担金が無料になる

【健康づくり課】

072(960)3802、072(960)3809



市立総合病院緩和ケア内科 西嶋昌子 主任部長

医療スタッフがチームで 支える「緩和ケア」2

緩和ケアとは、病とともにその人らしく生きることをできるように援助することであり、個性を大切にしながら、患者さんやご家族の苦しみや不安の緩和、自律性を尊重した日常生活への援助や家族への援助を最優先します。そのために、患者さんやご家族の苦しみの訴えを十分に聞き取り、それをスタッフ全員で情報共有し、よく話し合いながら、それぞれに合ったケアを

提供していきます。その人らしさを最も発揮できる生活の場を過すことを支えることが私たちの大事な役割です。そのため「看取り」「症状緩和」「レイパイトケア(在宅療養を支えるための短期間の入院)の3つを緩和ケア病棟への入院の目的としています。

緩和ケアとは、病とともにその人らしく生きることをできるように援助することであり、個性を大切にしながら、患者さんやご家族の苦しみや不安の緩和、自律性を尊重した日常生活への援助や家族への援助を最優先します。そのために、患者さんやご家族の苦しみの訴えを十分に聞き取り、それをスタッフ全員で情報共有し、よく話し合いながら、それぞれに合ったケアを

提供していきます。その人らしさを最も発揮できる生活の場を過すことを支えることが私たちの大事な役割です。そのため「看取り」「症状緩和」「レイパイトケア(在宅療養を支えるための短期間の入院)の3つを緩和ケア病棟への入院の目的としています。



納付相談の際は収入・支出などの生活状況をお聞きすることがあります。また、行政サービスセンターで納付相談はできませんので、ご注意ください。

夜間・休日 納付相談

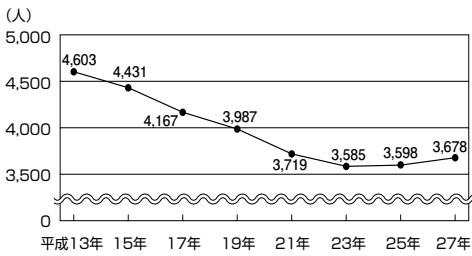
出張納付相談

# 人事行政の運営状況

平成26年度の市職員の人数と給与、福利厚生事業などの概要は次のとおりです。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

☎職員課 06 (4309) 3114、FAX06 (4309) 3819

## ○常勤職員数の推移 (各年4月1日現在)



## ○採用・退職 (平成26年4月1日～平成27年3月31日)

区分	常勤職員	再任用 短時間 勤務職員	任期付 短時間 勤務職員	一般職 非常勤 職員
採用者数	318人	268人	50人	0人
退職者数 426人	定年退職	106人	151人	37人
	勤奨退職	0人		
	普通退職	97人		
	その他	27人		

※他団体への派遣などについては退職者数に含みません。教育公務員を除いています。

## ○人件費 (平成26年度一般会計決算) (単位：千円)

区分	人件費	人件費率
常勤職員	233億1,306万4	11.5%
再任用および 任期付短時間勤務職員	11億6,788万5	0.6%
一般職非常勤職員	10億2,817万1	0.5%

※常勤職員には教育長を含みます。

※「人件費率」は歳出額(2,018億7,251万9千円)に占める人件費の割合です。

## ○勤務時間 (平成27年4月1日現在)

本庁舎などは月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)9時～17時30分(うち休憩45分)です。公務運営上の事情により、特別の形態によって勤務する必要がある職員の勤務時間は、別に割振りを定めています。なお、再任用短時間勤務職員、任期付短時間勤務職員および一般職非常勤職員は常勤職員の勤務時間より短い時間になります。

## ○分限および懲戒処分 (平成26年4月1日～平成27年3月31日)

分限処分は心身の故障のため29人(再任用短時間勤務職員1人、任期付短時間勤務職員2人を含む)が休職、懲戒処分は一般服従違反のため常勤職員1人が免職、公務外非行のため常勤職員1人が停職、常勤職員1人が戒告となっています。

## ○年次有給休暇の取得状況 (平成26年4月1日～平成27年3月31日)

1年において20日の範囲内(20日を限度に翌年度に繰越し可)で取得でき、平均取得日数は14.0日です。

## ○職員給与費 (平成26年度一般会計決算)

(単位：千円)

区分	職員数(A) 3,347人	給与費				1人当たり 給与費(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
常勤職員	2,691人	101億7,487万9	32億5,845万3	41億1,465万9	175億4,799万1	652万1
再任用および 任期付短時間 勤務職員	403人	7億479万7	1億5,463万9	1億4,954万0	10億897万6	250万4
一般職 非常勤職員	253人	6億6,773万5	3,783万7	1億9,660万0	9億217万2	356万6

※職員手当には退職手当を含みません。常勤職員には教育長を含みます。

## ○平均給料月額および平均年齢 (平成26年4月1日現在)

区分	東大阪市		類似団体平均		国	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	31万3,350円	39.8歳	32万4,583円	41.9歳	33万5,000円	43.5歳
技能労務職	34万1,323円	47.4歳	33万820円	47.8歳	28万7,992円	50.1歳

## ○初任給 (平成27年4月1日現在) ○経験年数別・学歴別平均給料月額

(平成26年4月1日現在)

区分	初任給		経験年数	10年	20年	25年	30年		
	東大阪市							国	
	大学卒	高校卒						大学卒	高校卒
一般行政職	18万7,700円	17万4,200円	25万5,917円	35万9,500円	38万8,375円	40万1,700円			
	15万7,700円	14万2,100円							
技能労務職	15万1,800円	13万9,500円	23万200円	32万5,200円	37万4,875円	39万9,500円			

※技能労務職は、学歴による初任給調整はありません。

## ○手当の主な内訳 (平成27年4月1日現在)

項目	内容			
扶養手当	扶養親族のある職員に支給	配偶者 13,000円 配偶者以外の扶養親族 各6,500円		
地域手当	給与の地域間格差を調整するために支給するもの 給料、扶養手当、管理職手当の10%(医師および歯科医師については16%)の額			
通勤手当	交通機関利用者には定期代相当額 交通用具利用者には通勤距離に応じて支給	2,000円～31,600円		
住居手当	借家の居住者に家賃額に応じて支給	限度額 24,500円		
期末・ 勤勉手当	民間企業のボーナスに相当し、職務上の段階や職務の級などによる加算措置あり			
	6月期	平成26年度支給割合	期末	勤勉
		常勤職員	1.225月分	0.675月分
	12月期	再任用職員	0.65月分	0.325月分
		一般職非常勤職員	27日分	15日分
	計	常勤職員	1.375月分	0.825月分
		再任用職員	0.8月分	0.375月分
		一般職非常勤職員	30日分	18日分
		常勤職員	2.6月分	1.5月分
	退職手当	再任用職員	1.45月分	0.70月分
一般職非常勤職員		57日分	33日分	
支給率		自己都合	勤奨・定年	
最高限度額		49.59月分	49.59月分	
勤続20年		20.445月分	25.55625月分	
勤続25年	29.145月分	34.5825月分		
勤続35年	41.325月分	49.59月分		
1人当たり平均支給額	203万6千円	2,442万1千円		

平成25年度から平成27年度にかけて行った段階的引下げ後の支給率です。なお、再任用職員および任期付短時間勤務職員については、退職手当を支給していません。

※職員手当はほか管理職手当、時間外勤務手当、特殊勤務手当などがあります。なお、各種職員手当は、職によって支給しない場合があります。

## ○職員研修の状況 (平成26年4月1日～平成27年3月31日)

区分	主な研修など	受講人数
基本研修	新規採用職員研修、新任係長・主査研修、新任総括主幹職研修、新任課長職研修など	1,649人
特別・自主的参加研修	全職員普通救命講習履修事業、戦略経営シミュレーション研修、文書作成スキルアップ研修など	477人
派遣研修	市町村職員中央研修所への派遣研修、おおさか市町村職員研修研究センターへの派遣研修など	436人
職場集合研修	各職場単位で実施した研修	3,284人

## ○人事評価制度の概要

平成9年度から人事評価制度を実施し、能力に応じた職員の適正配置や人材育成などに活用し、これからのまちづくりを担える人材の育成を図っています。なお、平成20年度から評価者面談の導入などの見直しを行いました。

## ○福利厚生などの現況

地方公共団体は地方公務員法により、職員の福利厚生の計画を樹立し、実施することが義務づけられており、本市では東大阪市職員厚済会で福利厚生事業を行っています。

## ○公平委員会

公平委員会は、地方公務員法第7条第2項の規定により設置されており、その権限は同法第8条第2項で定められています。主な内容は次のとおりです。

▷職員給与、勤務時間その他の勤務条件に関する措置の要求を審査・判定し、必要な措置を執ること  
▷職員に対する不利益な処分についての不服申立てに対する裁決または決定をすること  
▷職員からの苦情を処理すること

【勤務条件に関する措置の要求および不利益処分に関する不服申立て】

平成26年度は勤務条件に関する措置の要求は0件、不利益処分に関する不服申立ては1件でした。



# 保健所・センターだより

東保健センター：TEL 072(982)2603 FAX 072(986)2135  
中保健センター：TEL 072(965)6411 FAX 072(966)6527  
西保健センター：TEL 06(6788)0085 FAX 06(6788)2916  
健康づくり課：TEL 072(960)3802 FAX 072(960)3809

※番号を確認のうえ、かけ間違いのないようお願いします。車での来場はご遠慮ください。

## マタニティクッキング

期12月22日(木)13時30分～16時 妊婦20週以降の妊婦 マタニティ期の栄養、料理テクニック 母子健康手帳 12月21日(水)までに電話で

東・中保健センター

## マタニティクラス

期12月2日(木)東保健センター/育児編 11日(金)西保健センター/お産編 15日(木)中保健センター/お産編 ☆いずれも13時30分～16時 妊婦20週以降の妊婦 母子健康手帳 各開催日の前日までに電話で

東・中・西保健センター

## 成人歯科健康相談

期12月2日(木)西保健センター 3日(木)中保健センター ☆いずれも9時10分～10時 市内在住の20歳以上の方 各12人(申込先着順) 電話で

中・西保健センター

## 肺がん・結核エックス線検診

期12月1日(木)または15日(木)9時10分から・10時から=西保健センター 2日(木)9時20分～10時30分、8日(木)13時～14時10分=中保健センター 4日(金)13時15分から・14時から、24日(木)9時30分から・10時15分から=東保健センター 肺がん検診=市内在住の40歳以上の方 結核検診=市内在住の65歳以上の方 各日40人(申込先着順) 電話または直接

東・中・西保健センター

## 2歳児歯科健康相談

期12月17日(木)=西保健センター 21日(月)=東保健センター 22日(木)=中保健センター ※時間は申込時に伝えます。市内在住の平成25年12月生まれの幼児 各30人(申込先着順) 母子健康手帳 各実施日の前日までに電話で

東・中・西保健センター

## スマイル健康塾

健康運動指導士と元気な体づくりを学びます。12月4日(金)・来年1月15日(金)13時30分～15時30分(計2日間) 全日程受講できる市内在住の40歳以上の方 30人(申込先着順) ラジオ体操、竹踏み体操、口腔体操、講話など 運動ができる服・靴、タオル、飲み物 基本事項(10面に掲載)を11月16日(月)から電話で(ファクス、Eメール、直接も可)

東保健センター hihoken@city.higashiosaka.lg.jp

## ロコモ予防はじめてますか？ 筋力アップで若返ろう

期12月2日(木)=くすのきプラザ(若江岩田駅前)/医師の講話 「ロコモティブシンドロームについて」、栄養士の講話「骨・筋肉を強くする食事のコツ」 10日(木)=中保健センター/運動実技「ロコモ体操」 ☆いずれも13時30分～15時で計2日間 全日程受講でき、運動制限のない市内在住の65歳未満の方 35人(申込先着順) 11月16日(月)から電話または直接

中保健センター

## 自分のために、大切な人のために エイズ検査を受けましょう

12月1日は「世界エイズデー」

エイズ(後天性免疫不全症候群)は、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)の感染によって免疫機能が破壊されて発症する病気の総称です。昨年大阪府内では、新たにHIV感染者156件、エイズ患者53件の報告がありました。

近年は治療法の進歩により、HIVに感染していても、長く生きていくことが期待できるようになっています。このことは、社会ですでに多くのHIV感染者が働き、学び、生活をしていることからわかります。HIVやエイズに対する差別や偏見をなくし、HIV

感染者が安心して生活できる社会をめざしましょう。

### 【夜間即日エイズ抗体検査】

HIVに感染していても自覚症状はほとんどなく、感染しているかどうかは検査でしかわかりません。自分のためにも、大切な人のためにも、エイズ検査を受けましょう。検査は匿名・無料で受けることができ、受けたその日に結果がわかります。また、エイズ検査を受けた方のうち、希望者にはB型・C型肝炎や梅毒、クラミジア検査も行います(エイズ検査以外の結果は1週間後に手渡し)。

## 平成28年度水道料金・下水道使用料・し尿処理手数料 納付相談および減免申請の受付

水道料金・下水道使用料・し尿処理手数料を納めることが困難で、減免基準に当てはまる方を対象に、平成28年度の納付額の一部を減免します。なお、生活保護世帯への減免はできません。申請の受付日と場所は、表①のとおりです。  
所得基準額(表②)以下の世帯減免額 水道料金=基本料金の5割 下水道使用料=基本料金の5割 下水道使用料=基本料金の8割 申請する各料金の

領収書(水量のお知らせも可)、印鑑を持って直接 ※平成27年1月2日以降に東大阪市に転入した方は平成27年度の所得証明書が必要。  
水道料金=水道総務部お客様サービス課 06(6724)1221、FAX 06(6721)2374 下水道使用料=下水道部業務課 06(4309)3251、FAX06(4309)3827 し尿処理手数料=環境企画課 06(4309)3198、FAX06(4309)3818

表① 受付のとき・ところ

とき	ところ
11月20日(金)	夢広場(布施駅前)
24日(木)	ゆうゆうプラザ(日下)、グリーンパル(中鴻池)
25日(木)	はすの広場(近江堂)
26日(木)	ももの広場(楠根)
27日(金)	くすのきプラザ(若江岩田駅前)
30日(月)	やまなみプラザ(四条)

☆いずれも10時～15時  
☆市民会館閉館に伴い、夢広場(布施駅前)に変更しています

表② 所得基準額

世帯人数	平成26年中の世帯全員の総所得金額
1人	125万円
2人	158万円
3人	191万円
4人	224万円

☆1人増すごとに33万円加算

## マタニティ歯科健康相談

期12月4日(金)=西保健センター 24日(木)=東保健センター ※時間は申込時に伝えます。妊婦20週以降の妊婦 各15人(申込先着順) 母子健康手帳 各実施日の前日までに電話で

東・西保健センター

## 男の健康料理教室

### 冬のあったかおもてなし料理

期12月17日(木)10時30分～14時 ゆうゆうプラザ(日下) 市内在住の男性 12人(申込先着順) 調理実習と試食、ロコモ予防体操など 500円 エプロン、三角巾、手ふき(2枚)、運動ができる服・靴、飲み物 12月14日(月)までに電話または直接

東保健センター

## ふたごの教室

期12月9日(木)9時45分～11時15分=中保健センター/クリスマス会 16日(木)9時45分～11時30分=西保健センター/Mini クリスマス会 18日(金)10時～11時=東保健センター/クリスマス会(茶話会) 市内在住のふたご、みつごを妊娠・出産している方とその子ども 各開催日の前日までに電話で

東・中・西保健センター

## ふぐの素人調理はやめましょう

ふぐはテトロドトキシンという毒を持っています。毒はキモ(肝臓)、マコ(卵巣)、腸などに含まれており、ふぐの種類によっては皮や身の部分にも毒を持っている場合があります。ふぐの毒力は、青酸カリの約1,000倍といわれ、加熱してもなくなりません。ふぐの食中毒は、呼吸困難を起し、高い確率で死亡する怖いものです。



お店でふぐを提供するには、「ふぐ販売営業」の許可と「ふぐ取扱登録者」の資格が必要です。家庭で食べる場合は、適切に処理されたふぐを使用してください。釣ってきたふぐを素人が調理することは危険なので絶対にやめましょう。

また、豆アジなどの小魚にふぐの稚魚が混入している事例が全国で発生しています。購入した魚の中に、形の異なる魚が混じっていないか、確認してから調理しましょう。

食品衛生課 072(960)3803、FAX 072(960)3807

ただし、夜間即日エイズ抗体検査では感染後3か月以上たたないと、正しい結果は得られません。なお、証明書の発行はできません。12月1日(木)18時～19時30分 中保健センター 30人(当日先着順)

### 【専門相談】

保健センターでは、専門相談としてエイズ抗原抗体検査やB型・C型肝炎、梅毒、クラミジアの検査を月2回実施しています。いずれも匿名・無料で受けることができます(結果は1週間後に手渡し)。

ただし、このエイズ検査では感染後2か月以上たたないと、正しい結果は得られません。なお、証明書の発行はできません。

◇ ◇

母子保健・感染症課 072(960)3805、FAX072(960)3809  
東・中・西保健センター

# お知らせコーナー

## 相談

専門家が応じます  
不動産相談

■11月24日(木)10時～14時(受付は13時30分まで) 市役所本庁舎1階相談室 定員10人(当日先着順) 土地、建物、登記など不動産に関すること

■指導監察課 06(4309)3245、R106(4309)3834

### 司法・行政書士による相談

#### 【司法書士】

■11月19日(木)14時～16時(受付は15時30分まで) 定員8人(当日先着順) 相続・売買・贈与の登記や供託、訴訟・調停の裁判手続き、成年後見など

#### 【行政書士】

■12月1日(火)13時～16時(受付は15時30分まで) 遺言、相続、内容証明や各種契約書の作成、会社設立、建設業の許認可申請、外国人の帰化など ※当日先着順。

◇

市役所本庁舎1階相談室

■市政情報相談課 06(4309)3104、R106(4309)3801

## その他

### 一般競争入札 市有地の売払い

市有地を一般競争入札で売り払います。入札参加希望者は、来年1月15日(金)に実施する現場説明会に参加のうえ、申し込んでください。物件所在地 高井田元町二丁目1321番26 地目 宅地 地積 264.27㎡ 最低落札価格 3,799万8,000円 入札の期 来年2月10日(木)11時から 市役所本庁舎15階会議室 申 来年1月27日(木)～2月5日(金)に直接 ※詳しくは、案内書をご確認ください。案内書は11月13日(金)～来年1月15日(金)に市ウェブサイトでご覧になれます。

■住宅政策室 06(4309)3232、R106(4309)3834

### 個人事業税第2期分 納期限は11月30日

個人事業税第2期分の納期限は11月30日(月)です。8月に第1期分とあわせて送付している第2期分の納付書で納めてください。

納付用紙にバーコードが印字されているもの(30万円以下のもの)は、コンビニエンスストアでも納めることができます。

また、納付には便利で安心な口座振替をご利用ください。

なお府では、12月を「税収確保重点月間」と定め、滞納者に対する徹底した催告や財産の差押えなどを行い、納期内納税者との公平性を確保します。

■中河内府税事務所 06(6789)1221、R106(6789)7442

## 申請はお済みですか 臨時福祉給付金・ 子育て世帯臨時特例給付金

対象と思われる方へ送付しました今年度の臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金の申請書の提出期限は来年1月29日(金)(消印有効)です。申請期限を過ぎると辞退したものとみなし支給できませんので、お早めに申請してください。申請書を紛失または棄損した方には再送付しますので、お問合せセンターへご連絡ください。現在、届いた申請書は即日開封のうえ振込作業を進めています。

必要な確認書類の同封漏れが多数見受けられます。振込みが遅れる原因にもなりますので、申請の際は再度同封書類などの確認をお願いします。

■臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金お問い合わせセンター 0570(005)192

■電話577-8521市役所臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金支給室 06(6744)3661、R106(4309)3820

### 市民美術センター 展示室・和室・茶室などを貸出し

■来年4月5日(火)～7月31日(日)(特別展などの期間を除く。月曜日は休館) 美術、書道、工芸、文学、茶花道、手芸などの発表、展覧会、茶会 第1～3展示室、和室、茶室、会議室 ※会議室のみの利用は不可。■12月1日(火)～8日(水)10時～17時に直接 ※抽選。申込締切後に空き施設があるときは、来年1月5日(火)(臨時開館)から受付(申込先着順)。

#### 【そうさく展】

創作講座修了生が制作した水彩画やパステル画などの作品を展示します。■12月9日(火)～13日(日)10時～17時(13日は15時まで) ※申込不要。

◇

■市民美術センター 072(964)1313、R1072(964)1596

### 11月は「こころの再生」 府民運動推進月間



府が進めている「こころの再生」府民運動は、時代や社会が変化しても忘れてはならない次の「5つのこころ」を府民一人ひとりが見つめ直し、「挨拶する」など毎日の暮らしの中でできることを呼びかけています。

▷生命を大切にす ▷思いやる ▷感謝する ▷努力する ▷ルールやマナーを守る ※詳しくは府ウェブサイトをご覧ください。

■▷大阪府教育総務企画課 06(6944)8042、R106(6944)6884 ▷学校教育推進室 06(4309)3268、R106(4309)3838

### 各学科の特徴

#### 【商業科】

商業科目を総合的に学習し、創造的な能力と実践的な態度を育て、実社会に貢献できる人材を育成します。3種目以上の検定1級合格を目標に、充実した施設を活かした少人数授業や特別講座を実施して生徒をサポートします。進路は就職だけでなく、取得した検定を活かして大学進学もめざします。

#### 【英語科】

世界の最も多い地域で話されている英語を総合的に学び、国際感覚に優れた人材を育成します。3人の外国人指導助手、英語学習専用のパソコン教室など、英語教育に最適な環境を描えています。進路は、主に大学進学をめざします。

#### 【普通科総合選択制】

1年生で将来の自分を思い描き、2年生から進路希望に合わせて3つのエリア(ビジネス、アカデミック、サイエンス)から1つを選択します。2・3年生では、自分の進路希望にターゲットを絞ったエリア授業と自由選択科目を各自が選び、主体的・

創造的な学習ができます。

進学や就職などそれぞれの夢の実現に向かって未来を切り拓く力を育みます。

### 平成28年度入学選抜

意欲ある皆さんの入学を待っています。

#### 【一般入学選抜】

募集人員(予定) ▷商業科=80人 ▷英語科=40人 ▷普通科総合選択制=160人 学力検査日 来年3月10日(木) 試験科目 国語、数学、英語、理科、社会 合格発表 3月18日(金) 出願期間 3月3日(木)・4日(金)9時～16時、7日(月)9時～14時

#### 【外国から帰国した生徒の選抜】

外国に継続して2年以上在留し、帰国後2年以内の方が対象です。募集学科 英語科 学力検査日 2月22日(月) 試験科目 面接、数学・英語 合格発表 3月1日(火) 出願期間 2月15日(月)・16日(火)9時～16時 ※詳しくは日新高校ウェブサイトをご覧ください。

◇

■学校教育推進室 06(4309)3268、R106(4309)3838

## 夢や希望の実現をサポートする日新高校へ

# 平成28年度の生徒を募集

市立日新高校は、夢や希望の実現に向け「日に新たに」の気持ちで努力し続ける生徒を全力でサポートしています。来年度から日新高校で学びませんか。



日新高校マスコットキャラクター「ひにアタタ」

### 【外国の言葉や文化に興味のある生徒を応援】

毎年6人の生徒を短期語学留学生としてニュージーランドに約2週間派遣しています。また、外国人の英語指導助手が3人在籍し、生の英会話で少人数で学習できる環境を整えています。大学レベルの外国語教育システムの導入で、「使える」英語の習得をめざします。

### 【クラブ活動に熱心な生徒を応援】 ラグビー部をはじめ数多くのク

ラブが熱心に活動しています。近年、吹奏楽部は全国大会に、女子バレーボール部・卓球部・陸上部は近畿大会に出場するなど成果を上げています。校内には部室の他に、合宿所や2つのトレーニングルームを完備し、クラブ活動でがんばる生徒を応援しています。

### 【自分の夢を実現したい生徒を応援】

3学科併設の特色を活かし、他学科の専門教科も学習できるようになっており、生徒の進路や適性などに沿った授業展開をしています。

また、簿記や情報処理など、さまざまな検定資格の取得が可能で、それを活かした有利な進学システムもあります。

学校の斡旋による就職内定率は100%を誇っているほか、大学・短大・看護医療系を含む専門学校への進学など多様な進路選択が可能です。



学ぶのつづき

日赤幼児安全法講習

時12月17日(木)14時~16時 市内在住の方 定30人(申込先着順) 子どもの病気と看護の仕方 料50円 基本事項(右下に掲載)を12月9日(木)までに電話で(ファクス、Eメール、直接も可) 総合福祉センター内ファミリー・サポート・センター 06(6785)2625、FAX06(6789)5611、famisapo@heartnet-hoshakyo.org

検索サイト「技術交流プラザ」企業紹介ページ作成セミナー

技術交流プラザは、市内製造業者の情報発信・販路開拓支援のひとつとして、市が運営しているインターネット上の市内製造業検索サイトです。現在約1,100社の市内モノづくり企業の技術や製品情報を掲載しており、加工依頼、部品調達、試作品作りなどビジネスパートナー探しに活用されています。

本セミナーでは、パソコンを使って技術交流プラザ内の企業紹介ページを作成します。時12月15日(水)15時30分~18時30分 開クリエーション・コア東大阪南館 技術交流プラザに未登録またはすでに登録済みで編集の仕方がわからない市内製造業者 定15人(申込先着順) 会社名、所在地、電話・ファクス番号、担当者名、Eメールアドレスを12月11日(金)までに電話で(ファクス、Eメールも可) モノづくり支援室 06(4309)3177、FAX06(4309)3846、mono dukuri@city.higashiosaka.lg.jp

枚岡公園 どんぐり工作

園内で収穫したどんぐりや落ち葉などを使って工作します。時11月22日(木)13時30分~15時 枚岡公園 森の工作室 定20人(申込先着順) ※小学生以下は保護者同伴。 11月15日(木)10時から電話で 枚岡公園管理事務所 072(981)2516、FAX072(982)8725

催し

石切さんで手づくり市

時11月22日(木)9時~16時 ※雨天時は翌日に順延。 石切剣箭神社境内(絵馬殿周辺) 手作り雑貨やクラフト、細工品などのオリジナル作品の出店・販売 石切参道商店街振興組合 072(986)8660 (FAX兼用) 商業課 06(4309)3176、FAX06(4309)3846

近鉄電車で行く生駒山西麓 東大阪東部3社めぐりツアー

時12月6日(日) ☆近鉄瓢箪山駅に12時30分集合、石切剣箭神社で16時ごろ解散 定30人(申込先着順) 瓢箪山稲荷神社-枚岡神社-石切剣箭神社 料200円 ※交通費が別途必要。 11月15日(日)~25日(木)に電話で めっけもん もうけもん まいどノ東大阪(物産観光まちづくりセンター) 072(981)0111、FAX072(940)6679 商業課 06(4309)3176、FAX06(4309)3846

ゆうゆうショウ学校~素人名人祭

地域住民による文化、芸能、研究などの発表会です。 時12月13日(日)10時~16時 所 ゆうゆうプラザ(日下) 072(986)9293 (FAX兼用)

ひるさがりロビーコンサート

時12月27日(日)13時30分~14時15分 定110人(抽選) 福田美佳さん(オペラ歌手)とナスリ山本奈緒美さん(ピアノ)による「イタリア歌曲とオペラ・パレエへの誘い」 ※2歳~就学前幼児の保育あり。 基本事項(右下に掲載)と参加希望人数(3人まで)・全員の氏名、保育希望の場合は子どもの年齢を12月14日(月)(消印有効)までに往復ハガキで 所 072-0924吉田6-7-22 市民美術センター 072(964)1313、FAX072(964)1596

募集

高齢福祉業務専門嘱託職員

福祉事務所が高齢福祉業務に従事する専門嘱託職員を募集します。 昭和25年12月2日以降生まれで、介護支援専門員・社会福祉士・保健師・看護師・精神保健福祉士(いずれか)の資格がある方 定1人(書類選考、11月24日(火)に面接) 応募用紙を11月19日(日)(必着)までに郵送または直接 ※詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。 072-577-8521市役所高齢介護課 06(4309)3185、FAX06(4309)3848

アルバイト・パート保育士登録者

保育士の資格がある方 勤務時間 1)アルバイト=原則8時45分~17時15分 2)パート=朝または夕の2時間程度 勤務地 公立保育所 雇用期間 平成28年4月1日~平成29年3月31日 ※短期間もあり。 履歴書(写真貼付)と保育士証の写しを来年2月12日(金)までに直接 保育室 06(4309)3196、FAX06(4309)3817

屋敷林の保全活動ボランティア

江戸時代に大和川の付替えに功績のあった中基兵衛翁ゆかりの旧家で、全国的にも珍しい市街地の屋敷林である今米緑地(川中邸)の保全活動に参加しませんか。 時11月25日(木)13時30分~15時 市内在住・在勤・在学(いずれか)の18歳以上の方 竹林の整理、清掃活動など 作業ができる服・靴、軍手、飲み物 11月20日(金)までに電話で 06(4309)3227、FAX06(4309)3831

●記号の見方

時 とき 所 ところ 定 対象 定 定員・定数 内 内容 料 料金(表示のないものは無料) 持 持ち物 申 申込方法 申 申込み先など 問 問合せ先 送 Eメールアドレス

●申込みの基本事項

- 行事項または教室名
住所
氏名(ふりがなも)
年齢
電話・ファクス番号
以上をそれぞれの申込み先へ

あさひっこ

【オルゴールでリフレッシュ】

時12月8日(水)10時30分~11時・11時15分~11時45分 就学前乳幼児 定各15組(申込先着順) 11月20日(金)10時から電話で

【クリスマスリースを作ろう】

時12月9日(木)10時~11時 2歳以上の幼児 定10組(申込先着順) 料1,000円 11月19日(木)10時から電話で

【離乳食講座】

時12月11日(金)10時~11時 6か月~1歳3か月以上の乳児 定10組(申込先着順) 料100円 11月27日(金)10時から電話で

あさひっこ(旭町子育て支援センター) 072(980)8871、FAX072(985)1055

ももっこ

【それいけ/GUNGUN】

親子で身体を動かして遊ばせませんか。 時11月30日(月)10時30分~11時30分 所 ももの広場(楠根) 4階 1歳6か月以上の乳幼児 定20組(申込先着順) 11月16日(月)10時から電話で

楽しく遊ぼう!!

子育て支援センターの催し

※車での来場はご遠慮ください。所記載のない催しは、各子育て支援センターで開催。は子どもについてのみ記載していますが、全て保護者が同伴してください。申込方法の記載のない催しは申込不要です。

【グリム絵本館へようこそ!】

樟蔭女子大学の学生による楽しい催しです。 時11月28日(土)13時30分~16時 就学前乳幼児

【まんぼーりとみっく】

時12月2日(木)10時30分~11時30分 歩行ができる1歳児 定12組(申込先着順) 11月17日(木)10時から電話で

ももっこ(楠根子育て支援センター) 06(4306)4151、FAX06(4306)3080

鴻池子育て支援センター

【クリスマスコンサート】

くりの木楽団による楽しいコンサートです。サンタさんは来てくれるかな。 時12月4日(金)10時30分~11時30分 所 グリーンホール(中鴻池) 就学前乳幼児 飲み物、靴を入れるビニール袋 11月16日(月)13時~12月2日(火)17時に電話または直接

【シールであそぼ】

時11月20日(金)13時30分~16時 ※自由来館で15時からシール貼り。

【イヤイヤ期を考えよう!】

時12月11日(金)10時~11時30分 1歳6か月以上の乳幼児 定15組(申込先着順) 11月27日(金)13時から電話で

鴻池子育て支援センター 06(6748)8251、FAX06(6743)0577

荒本子育て支援センター

【給食試食会】

時11月27日(金)10時30分~12時 1歳6か月以上の乳幼児 定10組(申込先着順) 料300円 11月16日(月)13時から電話で

【クリスマス飾りを作ろう】

時12月4日(金)10時~11時30分 2歳以上の幼児 定20組(申込先着順) 11月20日(金)13時から電話で

【ハッピークリスマス会】

歌のお姉さんの心ほかほかコンサートもあります。 時12月11日(金)10時~11時 所 荒本人権文化センター 就学前乳幼児 11月25日(木)13時から電話で

荒本子育て支援センター 06(6788)1055、FAX06(6788)2597

長瀬子育て支援センター

【牛乳パックでイス・机・車を作ろう】

時11月27日(金)13時~15時 就学前乳幼児 定10組(申込先着順) 初めての方を優先 11月16日(月)13時から電話で

【ママのクリスマス飾り作り】

時11月30日(月)9時45分~12時 就学前乳幼児 定20組(申込先着順) 料500円 11月18日(木)13時から電話で

【クリスマスコンサート】

時12月4日(金)10時30分~11時30分 所 長瀬青少年センター 就学前乳幼児 定150組(申込先着順) 11月20日(金)10時から電話で

長瀬子育て支援センター 06(6728)1800、FAX06(6728)2413

# お知らせ コーナー 学ぶ

## 女性向け創業塾

【11月28日～12月19日の土曜日10時～15時(計4日間)】  
①創業をめざしているまたは関心のある女性  
②50人(申込先着順) ③ビジネスプランの立て方、資金繰り、個別相談会など  
④基本事項(10面に掲載)を電話またはファクスで

⑤⑥東大阪商工会議所中小企業相談所 06(6722)1151、FAX06(6725)3611  
⑦⑧経済総務課 06(4309)3174、FAX06(4309)3846

## 子育て教室～子育ての輪

子育ての不安や悩みをカウンセラーを交えて話し合います。  
⑨12月4日(金)・18日(金)19時～20時45分、9日(火)・16日(火)10時～11時45分  
※不登校や子育ての悩みなどの個別相談にも応じます(1週間前までに電話で要予約)



⑩⑪長瀬青少年センター 06(6727)1200、FAX06(6729)9787

## 角田総合老人センターの教室

【来て/見て/体験して/健康づくり～けんこう運動見本市】

⑫12月6日(日)13時30分～15時30分  
⑬市内在住の方 ⑭バランス健康体操、介護予防活動の体験コーナー、体力測定 ⑮運動ができる服、タオル、飲み物 ⑯11月16日(月)～12月4日(金)に電話または直接

### 【地域安心生活サポーター養成講座】

日常生活の困りごとを手伝う援助者の養成講座です。  
⑰12月11日(金)9時～12時 ⑱市内在住・在勤(いずれか)の方 ⑲30人(申込先着順)  
⑳基本事項(10面に掲載)と市外在住の方は勤務先・所在地を12月9日(火)(必着)までにファクスで(電話、直接も可)

⑳⑳角田総合老人センター 072(962)8011、FAX072(963)2020

## ドリーム21の教室

### 【ものづくり教室】

ペットボトルを使って手型でクリスマスツリーを作ります。  
⑳12月5日(土)14時～15時30分、6日(日)10時30分～12時・14時～15時30分 ㉑4歳以上の方 ㉒各30人(当日先着順) ㉓100円

### 【臨時休館とプラネタリウム冬番組】

機器の点検などのため、12月8日(火)～10日(木)は臨時休館します。プラネタリウムは11日(金)から冬番組「プラネタリウムちびまる子ちゃん 星にねがいを」[HAYABUSA 2 RETURN TO THE UNIVERSE]を投影します。詳しくはドリーム21ウェブサイトをご覧ください。

㉔⑳ドリーム21 072(962)0211、FAX072(962)0810



世界的工業デザイナー 喜多俊之氏による

## デザインセミナー



世界で認められる製品のデザインを数多く手がけた本市デザインクリエイティブアドバイザーの喜多俊之さん(写真)が、経営者のための企業戦略からみたデザインや製品開発におけるデザインに必要な視点、デザイン性を高めることによる効果などを解説します。製品の外観だけでなくマーケットニーズ、素材、コスト、品質、

機能、安全性、使い勝手、パッケージング、プロモーション、販売方法などの観点からトータルでデザインを理解するためのセミナーです。

㉕12月3日(木)15時～16時30分  
②③クリエイション・コア東大阪南館 ④市内製造業者 ⑤50人(申込先着順) ⑥会社名、所在地、電話番号、氏名、喜多俊之さんへの質問を11月27日(金)までにファクスまたはEメールで

⑦⑧モノづくり支援室 06(4309)3177、FAX06(4309)3846、  
⑨monodukuri@city.higashiosaka.lg.jp

## クリスマスリース作り

木の実など自然のもので作ります。  
㉖12月4日(金)13時30分～15時30分  
⑩市内在住の60歳以上の方 ㉗20人(申込先着順) ㉘1,200円 ㉙11月16日(月)から電話または直接  
⑪⑫五条老人センター 072(985)3751、FAX072(986)7592

## 老人センターのパソコン教室

パソコンで年賀状を作ります。  
⑬⑭12月1日(火)＝高井田 ⑮8日(火)＝五条 ⑯15日(火)＝角田総合 ☆いずれも13時～14時30分または14時45分～16時15分 ⑰市内在住のおおむね60歳以上の方 ⑱各8人(申込先着順) ㉒300円 ※11枚以上印刷希望の場合は、1枚につき10円追加。  
⑲⑳インクジェット用ハガキ10枚～20枚、年賀状の文章の下書き ㉓11月16日(月)から電話または直接  
㉔⑳各老人センター(▷高井田＝06-6789-3751、FAX06-6789-9174 ▷五条＝072-985-3751、FAX072-986-7592 ▷角田総合＝072-962-8011、FAX072-963-2020)

## 全ての子どもに希望を いこう/らむカレッジ

貧困は学力低下、不登校、虐待などのさまざまな問題につながります。家庭の経済状況に関係なく、全ての子どもたちが希望をもって生きられる社会を考えます。  
㉕12月22日(火)14時～16時 ⑳市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 ㉖20人(抽選) ※1歳6か月～就学前幼児の保育あり(定員10人で申込先着順。1人200円)。  
㉗基本事項(10面に掲載)と受講動機、保育が必要な方は子どもの氏名と生年月日を12月15日(火)(必着)までにハガキで(電話、ファクス、Eメール、直接も可)  
㉘⑳〒578-0941岩田町4-3-22-600 イコーラム(男女共同参画センター) 072(960)9201、FAX072(960)9207、✉ikoramu@nifty.com

## 登校拒否・不登校・社会的ひきこもり 回復・自立への講演と個人相談会

㉙11月29日(日)13時～16時10分 ㉚総合福祉センター ㉛市内在住の方 ㉜70人(当日先着順) ㉝500円  
㉞▷東大阪登校拒否を克服する会「高砂」090(5466)7638 ▷労働雇用政策室 06(4309)3178、FAX06(4309)3846

## 東大阪アリーナの教室

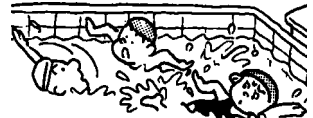
### 【からだイキイキ若返りウォーキング体操】

㉟11月16日(月)14時～15時 ㊱運動制限のない60歳以上の方 ㊲15人(申込先着順) ㊳300円 ㊴運動ができる服、室内用シューズ ㊵電話または直接  
㊶【ズンバゴールド】

㊷来年1月18日～3月28日の月曜日11時45分～12時45分(3月21日を除く計10日間) ㊸全日程参加できる18歳以上の方 ㊹20人(申込先着順) ㊺12,000円 ㊻運動ができる服、室内用シューズ、タオル、飲み物 ㊼来年1月8日(金)までに電話予約のうえ、料金を持って直接

### 【来年1月～3月の水泳教室】

東大阪アリーナでは、幼児から大人までが楽しく学べるさまざまな水泳教室を開催しています。育成コースもあります。各教室の日程や対象など詳しくは東大阪アリーナウェブサイトをご覧ください。



㊽基本事項(10面に掲載)と第2希望までのクラス(コース)を12月5日(土)(必着)までに往復ハガキで(1人1枚) ※送迎バスあり。  
㊾⑳〒577-0804中小阪4-7-60 東大阪アリーナ 06(6726)1995、FAX06(6726)1994



## 長期契約や先付け契約は慎重に 新聞の契約トラブル

～緊急度レベル★★★★☆

### 【事例1】

2年前に契約した新聞が来月から入ると連絡があったが、他の新聞購読期間と重なるため解約を申し出ると「解約料を支払うように」と言われた。

### 【事例2】

高齢の母が5年間の新聞契約をして掃除機をもらった。母は近々施設に入所するので解約を申し出ると「掃除機代を返せ」と言われた。

### 【事例3】

高齢で視力が落ち、新聞が読めなくなったので解約を申し出ると「あと7年契約が残っている」と言われた。

### 【解説】

訪問販売で契約した場合は、契約書を受け取ってから8日以内であればクーリング・オフ(無条件解約)ができますが、8日間が過

ぎると消費者側から無条件で解約することは難しく、販売店と交渉することになります。その際、契約時に受け取った景品代金の精算や解約料を請求されトラブルとなる事例が後を絶ちません。また、数年先から始まる先付け契約は契約したこと自体を忘れがちです。

長期間の契約や先付け契約は、将来的な身体状況・生活事情を考えずに契約をしてしまい、状況の変化により契約を継続できない危険があります。期間を定めない契約にしていれば、いつでも解約ができます。高額の景品に惑わされず、契約は慎重にしましょう。

おかしなと思ったら消費生活センターへ相談してください。

㉟⑳消費生活センター 072(965)0102、FAX072(962)9385

# 12月4日からは人権週間

## 考えよう！みんなの「人権」

世界人権宣言が国連で採択されたことを記念して、毎年12月10日は人権デー、12月4日からは人権週間と定め

られています。

市では、この週間にあわせて、つどいや人権展、識字展を開催します。この機会に身近にあるさまざまな人権を考えましょ

### 平和と人権展 & 識字展

市内の小・中学生・高校生の人権作品や識字連絡会からの作品を展示します。

人権作品展より



12月5日(土) 9時30分～16時30分

12月5日(土) 9時30分～16時30分

12月5日(土) 9時30分～16時30分

12月5日(土) 9時30分～16時30分

12月5日(土) 9時30分～16時30分

12月5日(土) 9時30分～16時30分

12月5日(土) 9時30分～16時30分

12月5日(土) 9時30分～16時30分

6日(日)9時30分～16時

### 特設人権相談

12月1日(火)・2日

3日(水)14時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

内人権擁護委員会 06(6789)7201

06(6789)2924

特設人権法律相談

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

12月8日(火)13時～16時

大阪府法務局東大 06(6789)5563

宅地建物取引業 人権推進指導員制度

府では、宅地建物取引の場で発生する同和地区に対する差別や入

居差別などさまざまな差別をなくすため、業界団体と連携して「宅地建物取引業人権推進指導員」の養成に取り組みます。本市でもこの制度の運営に協力しています。

人権推進指導員が

宅地建物取引業者は、従業員に対し人権に関する教育や啓発を行うほか、営業所にステッカー(写真)を掲示しています。

人権問題に関する正しい理解と認識をもちましょ。

大阪府建築振興課 06(6941)0351

人権啓発課 06(4309)3156

06(4309)3823

06(4309)3823

06(4309)3823

06(4309)3823

06(4309)3823

06(4309)3823

06(4309)3823

06(4309)3823

06(4309)3823

06(4309)3823

06(4309)3823

06(4309)3823

06(4309)3823

### 北朝鮮人権侵害問題啓発週間 映画「めぐみ」上映会

12月10日からは北朝鮮人権侵害問題啓発週間です。それにあわせて府では、ドキュメンタリー映画「めぐみ～引き裂かれた家族の30年」とアニメ映画「めぐみ」(写真)の上映や



政府の取組みの紹介をします。 12月13日(日)13時30分～15時55分(開場は13時) ビースおおさか(大阪国際平和センター) 定250人(当日先着順) 大阪府人権企画課 06(6210)9280 ▷人権啓発課

11月25日・26日

## 市文化振興協会フェア



魂のピアニスト 松田華音

## ピアノ・リサイタル in 東大阪



©Ayako Yamamoto

世界が認める19歳の天才ピアニスト松田華音さん(写真)が奏でる美しい旋律を心ゆくまでお楽しみください。

18時～20時(開場は17時30分) 府立中央図書館ライティホール ※駐車場あり(有料) 定378人 2000円

普及は施設でしか体験できない催し物や実演が集合します。ぜひお越しください。

11月25日(日)10時～17時、26日(月)10時～16時 市役所本庁舎1階多目的ホール 06(4309)2100 市民芸術センター・鴻池新田会所・郷土博物館・発掘ふれあい館のホスターや写真展示、クリスマスリース作り(11月25日(日)のみ)や勾玉

06(4309)3823

平成27年度  
保存版

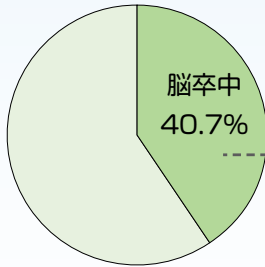
# 年に一度は特定健康診査を受けましょう!

**脳卒中** **心筋梗塞** **人工透析** の原因となる

生活習慣病のリスクを調べるのが、「**特定健康診査**」です。  
現在治療中の方も年に一度、約8,000円相当の内容を  
**無料で検査**できます。

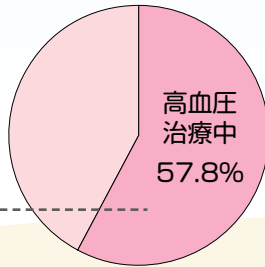
新たな病気の発見に役立つこともあります。  
詳しくは、かかりつけ医にご相談ください。

○市の要介護認定における特定  
疾病の内訳 (平成25年度)



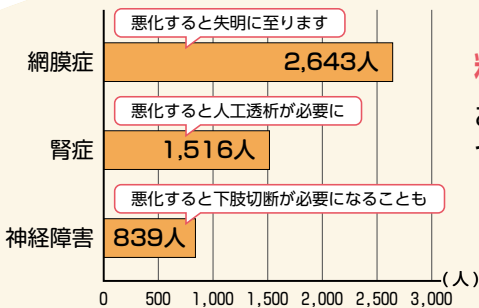
40歳～64歳の方が  
**要介護認定**となる  
理由の**1位、約4割**を  
**脳卒中**が占めています。

○市国保における脳卒中患者の  
既往歴の内訳



脳卒中患者のうち  
**半分以上**が  
**高血圧患者**です。

○市国保における糖尿病患者 (1型除く) 約28,000  
人の合併症発症状況 (平成27年4月現在)



糖尿病が進行すると  
おそろしい**合併症**に  
つながることも…

40歳～74歳の東大阪市国  
保加入者が対象です。受診  
には、「受診券 (水色)」と  
「保険証」が必要です。  
※国保以外の方は、加入して  
いる保険者に確認してくだ  
さい。



## 休日健診

健診が大事なのはわかるけど…  
平日は忙しくて受ける暇がない! という方へ、休日健診があります

実施日	受付時間	医療機関名	所在地	電話	定員	同時に受診できる検査
11月29日(日)	9時～12時	大熊内科医院	荒川12-22-1	06(6721)1905	30人	肺がん、胃がん、大腸がん、肝炎ウイルス
		若草第一病院	若草町1-6	072(988)1409	30人	
12月6日(日)	9時～11時30分	和田診療所	東山町4-8	072(986)0900	30人	大腸がん、肝炎ウイルス
	9時～10時	東大阪徳洲会病院	菱江3-6-11	072(962)2280	30人	肺がん、胃がん、大腸がん、肝炎ウイルス
12月13日(日)	10時～12時	かわぐち呼吸器内科クリニック	荒川11-4-23	06(6730)8259	20人	肺がん、大腸がん
2月14日(日)						
12月20日(日)	9時～11時	大平耳鼻咽喉科	玉串元町2-11-60	072(961)3387	10人	

※必ず事前に医療機関にご予約ください (先着順)。  
※東大阪市国保に加入中の40歳～74歳の方が対象です。  
※社会保険など他の保険に入ると、その日から東大阪市国保の受診券は使用できません。

特定健診医療機関曜日別一覧表

平成27年  
10月1日現在

【問合せ先】医療保険室保険管理課 06(4309)3051、FAX06(4309)3805  
※特定健康診査は、大阪府内の契約医療機関でも受診することができます。



がん検診を実施している医療機関については、5月15日号保存版に掲載のリストまたはこちらのウェブサイトをご覧ください。

特定健診実施曜日の略記号の見方

○：午前・午後 ●：毎週ではない午前・午後 ★(医療機関名の前の)：事前予約が必要な医療機関  
△：午前 ▲：毎週ではない午前  
□：午後

受診上の注意

※一覧表の内容は変更される場合があります。また受付時間を設けている場合があります。受診の際には再度医療機関にご確認ください。  
※午後からの健診では、空腹10時間が条件ですご注意ください。

昨年度の混雑状況について

Table with 5 columns: 11月, 12月, 1月, 2月, 3月. Values: 余裕あり, 空いています, 混雑, 大混雑

毎年3月は大変混み合っており、希望する医療機関での受診ができないことがあります。早めの受診をお勧めします。

枚岡医師会 (町名50音順)

Table listing medical facilities in the Kaiwaki area with columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号, 月, 火, 水, 木, 金, 土, 日

河内医師会 (町名50音順)

Table listing medical facilities in the Kawanishi area with columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号, 月, 火, 水, 木, 金, 土, 日

布施医師会

(町名50音順)

Table listing medical facilities in the Fushimi area with columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号, 月, 火, 水, 木, 金, 土, 日

Table listing medical facilities in the Fushimi area with columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号, 月, 火, 水, 木, 金, 土, 日

# 健診結果のココに注目!

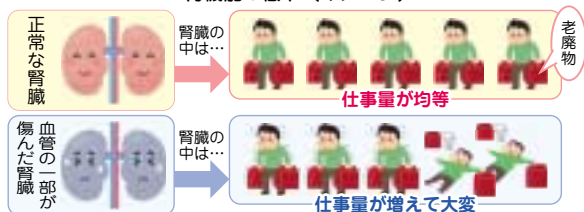


尿検査	尿糖	蛋白は通常、尿に現れるものではありませんが、腎臓に異常がある場合、尿にもれ出てくる可能性があります。	<b>基準値</b> 2+以上	どちらかが 3か月以上続くと <b>慢性腎臓病</b>
	尿蛋白			
東大阪市国保の追加検査項目				
腎機能検査	血清クレアチニン mg/dl	クレアチンは老廃物の一種で、腎機能が低下していると血液中に蓄積されます。高値の場合、腎機能障害が疑われます。	男性 1.4以上 女性 1.1以上	左の基準値を超えた方は医療機関で検査を受けてください
	血清尿酸 mg/dl			

## なぜ腎機能が悪くなるの?

高血圧症、糖尿病などの生活習慣病は徐々に血管を傷めていきます。腎臓は血液中の老廃物をこして尿として排出するため、細い血管が集中しています。血管の一部が傷んで機能なくなると、残った血管の仕事量が増え、さらに傷みやすくなるという悪循環が起こります。腎臓の状態は、尿蛋白とクレアチニンの値により計ることができます。

### 腎機能の低下（イメージ）



## 慢性腎臓病ってなに?

慢性腎臓病とは、腎障害や腎機能の低下が続く状態のことをいいます。慢性腎臓病の初期段階は自覚症状がなく、貧血・疲労感・むくみなどの症状が現れたときには病気がかなり進行しています。早期に発見されず、適切な治療を行わずにいると以下のような病気のリスクが高まります。

- 腎不全  
人工透析
- 脳梗塞  
脳出血  
要介護状態（寝たきりなど）
- 虚血性心疾患  
狭心症  
心筋梗塞

例えば…  
 ▷ 週3日、1日4時間の通院  
 ▷ 厳しい食事・水制限が必要

	自費での検査	市の特定健診
血糖検査 (空腹時血糖、HbA1c)	約 8,000 円 → <b>無料</b>	無料
脂質検査 (中性脂肪、HDL・LDL コレステロール)		
肝機能検査 (AST、ALT、γ-GT)		
腎機能検査※ (血清クレアチニン、血清尿酸)		
その他の検査 (尿検査、血圧、身長、体重、腹囲)		

※東大阪市内の医療機関のみ。

東大阪市内の契約医療機関で特定健診を受けると、追加項目として「血清クレアチニン」「血清尿酸」の検査が無料で受診できます。基準値を超える方には、医師から情報提供やパンフレット配布が行われます。市内契約医療機関については、保存版2・3面をご覧ください。

## 腎臓をいたわろう!

### 1 毎年健診を受ける

高血圧や糖尿病などの生活習慣病によって、長い年月をかけて血管が傷められることで、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの恐ろしい病気につながります。定期的な健診は、身体の状態を知るためにとても大切です。

特定健診を受け、生活習慣病の早期発見や、現在生活習慣病で通院中の方の重症化予防に役立ててください。

### 2 食生活に気をつける

▷ 塩分、脂質の摂りすぎに注意しましょう。脂質は油の量や肉の脂身に気をつけましょう。

▷ 野菜などに含まれるカリウムはナトリウム(塩分)を身体の外に排出して、血圧の上昇を抑える作用があります。※腎機能が低下している場合に生野菜や果物を摂ると高カリウム血症になるので医療機関に相談してください。



自分の食生活や運動量を客観的に考えてみましょう。自覚のないことが大敵です。

### 3 生活習慣に気をつける

▷ 疲れが溜まるような激しい運動ではなく、ウォーキングなどの軽い運動で血行を良くしましょう。  
 ▷ 過度の飲酒、喫煙は血管を収縮させて血圧を上昇させます。

**特定健診は、毎年定期的に受診することがとても大切です**