

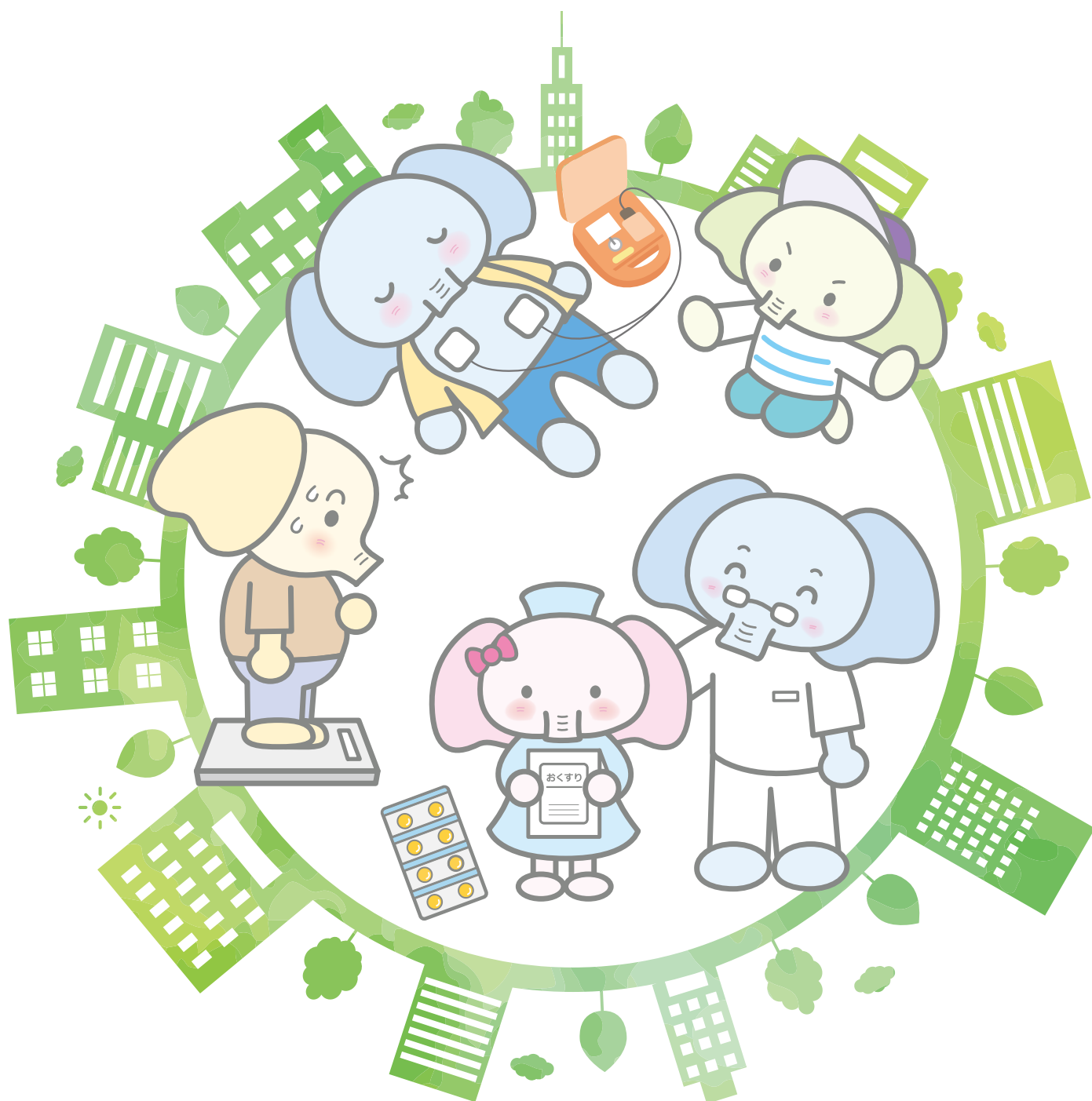


ZOSAN
HIROBA

堺市立総合医療センターと市民の健康をつなぐ広報誌

ぞうさん広場 Vol. 36

特集 地域とつながる、未来をはぐくむ



地方独立行政法人 堺市立病院機構

堺市立総合医療センター

SAKAI CITY MEDICAL CENTER

市民の健康と向き合う 疾病予防管理センターの予防事業

健康寿命を短くする大きな原因は「生活習慣病」「がん」「フレイル」の3つと言われています。疾病予防管理センターでは、この3つを予防する事業を行い、地域の皆さんと未来の健康をはぐくむ活動を実施しています。



生活習慣病予防事業

健康状態を数値で「見える化」

生活習慣病予防事業の一環として行っている出張健康教室では、慢性疾患看護専門看護師、作業療法士、管理栄養士などのチームが現地に赴き、血圧、体組成（筋肉量・体脂肪率）、野菜摂取量などを測定します。自身の健康状態を具体的に知るためには、数値で「見える化」することがとても大切です。測定は健康を維持・増進する第一歩となります。さらに、生活習慣病の原因や予防法に

慢性疾患看護専門看護師
田中 順也



ついては、各職種が専門的な観点からわかりやすく説明します。

2026年度は地域の皆さんを対象に

最初に出張健康教室を開催したのは堺市上下水道局です。男性職員が多いこの職場では、筋肉量が多い一方で、現場仕事の影響が油分や糖質が多く栄養バランスが偏った食生活をされているため、体脂肪率が高いことが課題となっていました。この職場で働く職員をパイロットスタディとして3年間取り組み、効果を測定しました。その後、堺商工会議所の協力を得て、健康経営を推進している企業3社でも実施しています。今後は対象をさらに広げ、市民の皆さんにも参加を呼びかけていく予定です。10年後20年後も元気で過ごすために、今の健康状態を知り、食生活や運動などの生活習慣を見直して健康寿命を延ばす取り組みです。



がん予防事業

小・中・高でがんの出前授業を実施

2人に1人はがんにかかると言われていますが、堺市のがん検診受診率は伸び悩んでいます。国のがん対策推進基本計画に沿って、2016年から小学校・中学校・高等学校でがん看護関連の認定看護師が①がんの現状、②がんの治療やケア、③患者さんの気持ち、④予防やがん検診の大切さなどについてお話をしています。これまでにのべ50件・約7,000人の子どもたちへ授業を行いました。



緩和ケア認定看護師

濱中 裕子



子どもたちの未来の健康を守るために

この授業は、子どもの頃からがんの知識を持ち、自分ならどのように健康管理をしていくかを考えてもらうことを目的としています。また、授業で学んだ内容を家庭に持ち帰ることで、子どもたちの周囲の大人にもがん検診への関心を高め、地域全体に健康意識が広がることも期待しています。子どもが健やかに成長するためには、大人も健康を意識することが大切です。「忙しい」「症状がない」「見つかるこわい」などの理由で検診を受けない方もいますが、大事な身体と心を守るために、健康管理のひとつとしてがん検診を考えてほしいと思います。がんという病気を通して、自分の体をどう守るかを考えることが、子どもだけでなく周囲の大人にも良い影響を広げるきっかけになればと願っています。



法人本部長補佐

石坂 敏彦

医事課 課長補佐

安藝 行彦

体の現状を知り正しい取り組みを

フレイルは、加齢により心身の活力が低下した状態のことで、生活の質を下げるだけでなく、さまざまな合併症を引き起こす危険があります。しかし、早期に気づき、適切な対策を行うことで、健常な状態に戻る可能性もあります。元気に自立した日常生活を送る「健康寿命」を延ばすことが大切です。フレイル予防事業では、ご自身の現在の状態を知っていただくために、チェックリストを用いた自己評価や、歩行速度、体組成（筋肉量・体脂肪率）、握力などの測定による客観的評価を行います。さらにフレイル予防に必要な取り組みについては、看護師、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士がそれぞれの専門的な観点からわかりやすく説明します。

フレイル予防事業

みんなで社会参加の呼びかけを

フレイル予防事業は当初、西区家原寺町にお住まいの約100人の方にご協力いただき、スタートしました。2024年度からは、西保健センター、南保健センターと協働して開催しています。さらに2025年度は、いきいき堺市民大学とも協働して取り組みを進めています。今後は、参加された方々がサポーターとなり、社会参加に消極的な方々をお誘いいただくことで、より多くの市民の皆さんにフレイル予防の大切さを知ってもらい、1日でも長く健康な生活を維持していただくことを目標としています。



病院フェア 2025

アリオ鳳で病院フェアを開催(5月11日)



5月11日にアリオ鳳にて、病院フェアを開催しました。

アリオ鳳のイベントブース「アリオコート・グリーンコート・フードコート前」と、初の3か所同時開催で、それぞれ、看護師を中心とした測定コーナーでは血管年齢測定や野菜摂取量測定を、フレイル予防に関するコーナーでは体組成測定や握力測定を、フードコート前ではドクターカーを展示し普段見ることができない車内を子どもたちに乗って体験していただくなど様々なコーナーを設けて多くの方にご参加いただきました。

また、当院マスコットキャラクターのエバちゃんも登場し、一緒に写真撮影するなど多くの方にお楽しみいただきました。





アリオコート



- 親子で心臓マッサージを体験しよう
- キッズドクター・ナースに変身しよう
- エバちゃんと一緒に写真を撮ろう
- 堺市啓発コーナー
- 栄養バランス測定(ベジチェック)
- 血管年齢測定
- 血圧測定
- 乳がん検診の啓発・セルフチェック
- 脳卒中予防・啓発
- 検診受診案内

グリーンコート



- 歩行速度測定
- 筋肉量測定(体組成計)
- 握力測定
- アイフレイルチェック
- オーラルフレイルチェック





メディカルKIDSチャレンジ2025

小学生向け職業体験イベントを開催 (8月17日)

未来の医療人材の育成と地域貢献の一環として、小学生を対象とした病院の仕事を体験できるイベント「SAKAIメディカルKIDSチャレンジ2025」を院内で開催しました。参加者には5種類(①救急体験 ②看護体験 ③薬局体験 ④検査体験 ⑤レントゲン体験)の中からいずれか1つを体験していただきました。

実際に医療現場で働いているスタッフから仕事の内容や簡単な医療の知識を教わり、体験を終えた小学生からは「楽しかった。また体験したい。」といった感想をいただきました。

また、当院マスコットキャラクターのエバちゃんとも写真撮影を行い、夏休みの思い出として心に残るひとときとなったようです。



救急体験



救急体験

- ◎心肺蘇生（胸骨圧迫体験、AED体験）してみよう
- ◎医療機器を搭載した車の中を見学（ドクターカー見学）



看護体験



看護体験

- ◎赤ちゃんのお世話をしてみよう
- ◎サイドの看護を体験してみよう
- ◎子での移送を体験してみよう



レントゲン体験



レントゲン体験

- ◎胸の中身が何か当ててみよう
- ◎写真で観察
- ◎あるものをCTで撮ってみよう
- ◎画像で観察



検査体験

- ◎動く細胞たちを見てみよう
- ◎顕微鏡で色々な物を見てみよう（乳酸菌・お肉や野菜の標本・塩の結晶等）
- ◎血液型を調べてみよう（サンプル血液）
- ◎いくら（セルブロック）を作ってみよう



薬局体験

- ◎軟こうを軟こうつばに貼ってみよう
- ◎飲みやすいようにお薬をまとめてみよう
- ◎処方せんに合わせてお薬を準備してみよう



検査体験

薬局体験



引き続き、市民の健康増進及び健康寿命の延伸に寄与するとともに、市民に寄り添う病院であり続けます。

市民健康講座 開催報告

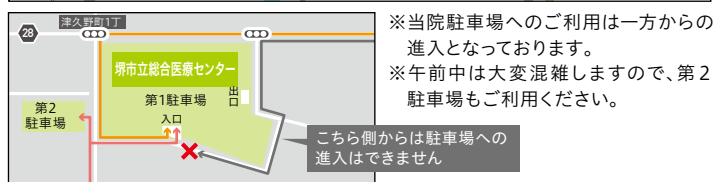


2025年10月16日(木)に市民健康講座を開催しました

「加齢に伴う摂食嚥下 誤嚥性肺炎予防」をテーマに、日頃からできるケアや対策について、医師・看護師・薬剤師・言語聴覚士・歯科衛生士・管理栄養士といった多職種が登壇し、それぞれの観点からわかりやすく解説しました。また、嚥下障害予防体操や舌圧測定も体験していただき、参加者からは「説明がわかりやすかった」「自宅でも体操やってみます」「次回も期待しています」といった感想をいただきました。ご参加いただきありがとうございました。



Access 交通のご案内



※当院駐車場へのご利用は一方からの進入となっております。
※午前中は大変混雑しますので、第2駐車場もご利用ください。

こちら側からは駐車場への進入はできません

堺区・南区方面に送迎バスを運行中!

堺区ルート 19本/日 南区ルート 8本/日

無料
※平日のみ

スマホから送迎バスの位置情報がわかるようになりました

※位置情報管理システムは、一定期間の試験運用を行い、継続運用すべきかを検討いたします

詳しくは、ホームページをご確認ください



バスでお越しの方

中もず駅前、石津川駅前、深井駅、泉ヶ丘駅、若竹大橋、母・美木多駅、堺東駅前

上記の南海バス停留所から、堺市立総合医療センター行きのバスをご利用ください

電車でお越しの方

JR阪和線津久野駅 徒歩約5分

車でお越しの方

阪和自動車道「堺IC」より10分

阪神高速道路15号堺線「堺出口」高架道を出口まで進み
国道26号線より15分

駐車場料金のご案内

一般ご利用者(お見舞い等)	当日受診された方	手術付き添いの患者さんご家族等
最初の1時間 200円	5時間まで 200円	24時間まで 200円
最初の30分以内に駐車の場合は無料。以降30分毎に100円		当日受診された障害者手帳をお持ちの方 無料



地方独立行政法人 堺市立病院機構

堺市立総合医療センター

SAKAI CITY MEDICAL CENTER

〒593-8304 大阪府堺市西区家原寺町1丁1番1号

TEL.072-272-1199

<https://www.sakai-city-hospital.jp/>