

健康いばらき21・食育推進計画・いのち支える自殺対策計画 アンケート調査項目案（一般市民）

旧		新		理由
問11			(新設) あなたは健康に関心がありますか。	1 関心がある 2 どちらかといえば関心がある 3 どちらかといえば関心がない 4 関心がない 府の目標のため新設 比較のため府の質問文に統一
問12			(新設) あなたは、どのくらいの頻度で体重を測っていますか。	1 毎日 2 週に1回以上 3 月に1回以上 4 1年に1回以上 5 1年以上測っていない 国の目標（メタボ）のため 新設 国：体重測定 府の質問を使用
問13	あなたは、家庭で定期的に血圧測定をしていますか。	1 毎日 2 週1～2回 3 月2～3回 4 測らない	あなたは、どのくらいの頻度で家庭での血圧測定をしていますか。	1 毎日 2 週1～2回 3 月2～3回 4 測らない 高血圧症該当者割合の増加が 市の課題であるため継続 問2と文章を統一
問14	あなたは、病気のことについて気軽に相談できる「かかりつけ医」をお持ちですか。	1 はい 2 いいえ	(変更なし)	前回との比較のため継続
問15	あなたは、虫歯などのことについて気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」をお持ちですか。	1 はい 2 いいえ	(変更なし)	前回との比較のため継続
問16	あなたは、飲み薬などのことについて気軽に相談できる薬局をお持ちですか。	1 はい 2 いいえ	あなたは、飲み薬などのことについて気軽に相談できる「かかりつけ薬局」をお持ちですか。	1 はい 2 いいえ 前回との比較のため継続 3, 4と文案統一
	あなたは、「在宅医療」をご存知ですか。 「在宅医療」とは、病院に入院し治療することを中心とする医療から、住み慣れた生活の場において訪問診療な	1 知っている 2 あまり知らない 3 まったく知らない	(削除)	独自性が強い削除
問17	あなたは、定期的（1回30分以上の運動を週2日以上）に運動をしていますか。	1 している 2 していない	あなたは、週に何日くらい30分以上の運動をしていますか。	1 していない 2 週1日 3 週2日 4 週3日 5 週4日以上 国・府の目標のため継続 国：質問数が多い 府：基準が国と違う →前回をもとに、基準の変更にも対応できるよう作成
問18	あなたは、1日平均どのくらい歩いていますか。 参考 1,000歩は約10分間の歩行に相当します。 6,000歩→約60分間の歩行 例 散歩20分+買い物30分+掃除10分 で60分 など	1 8,500歩以上（85分間以上に相当） 2 7,500～8,500歩未満（75分～85分間未満） 3 7,000～7,500歩未満（70分～75分間未満） 4 6,000～7,000歩未満（60分～70分間未満） 5 6,000歩未満（60分間未満）	(変更なし)	国・府の目標のため継続 国・府は歩数計での調査 →変更なし
問19	「食育」に関心がありますか。 「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てることで	1 関心がある 2 どちらかといえば関心がある 3 どちらかといえば関心がない 4 関心がない	(変更なし)	国に比べて市の割合が低い ため継続 国：質問文が長い →変更なし
問20	あなたは、朝食を食べていますか。	1 ほぼ毎日食べている 2 週に3～4日食べている 3 週に1～2日食べている 4 ほとんど食べない	あなたは、どのくらいの頻度で朝食を食べますか。	1 ほとんど毎日食べる 2 週に4～5日食べる 3 週に2～3日食べる 4 ほとんど食べない 国・府の目標のため継続 問2と文章を統一
問21	あなたは、主食、主菜、副菜と3つが揃った食事をどの程度とっていますか。 「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類のこと 「主菜」とは、魚や肉、大豆製品などを使った料理のこと 「副菜」とは、野菜、きのこ、海藻類などを使った料理のこと	1 毎食とも食べる 2 1日2回は食べる 3 1日1回は食べる 4 ほとんど食べない	主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。 「主食」とは、ごはん、パン、麺など 「主菜」とは、肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメイン料理 「副菜」とは、野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理	1 ほぼ毎日 2 週に4～5日 3 週に2～3日 4 ほとんど食べない 国の目標のため継続 比較のため国の質問文に統一 注釈については前回質問を参考に作成

旧		新		理由	
問22	あなたは、噛み方、味わい方などといった食べ方に関心を持っていますか。また、普段の食生活において、よく噛んで味わって食べていますか。	1 関心があり、実行できている 2 関心があるが、実行できていない 3 関心がないが、実行できている 4 関心がないし、実行できていない	あなたは、食事をゆっくりよく噛んで食べていますか。	1 ゆっくりよく噛んで食べている 2 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている 3 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない 4 ゆっくりよく噛んで食べていない	国の目標のため継続 比較のため国の質問文を参考に作成
問23	あなたは、野菜料理（野菜炒め、筑前煮、サラダ、おひたしなど）をどの程度食べていますか。	1 毎食とも食べる 2 1日2回は食べる 3 1日1回は食べる 4 食べない	(変更なし)		国・府の目標のため継続 国・府は食事調査 →変更なし
	厚生労働省が定めた1日の塩分摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、あなたはご存知でしたか。	1 知っている 2 知らない	(削除)		独自性が強い 基準が変わる可能性があるため削除
問24	あなたは、日ごろの食生活において、減塩に取り組んでいますか。	1 積極的に減塩に取り組んでいる 2 ある程度減塩に取り組んでいる 3 特に意識はしていない	生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、ふだんから適正体重の維持や減塩に気を付けた食生活を実践していますか。	1 いつも気をつけて実践している 2 気をつけて実践している 3 あまり気をつけて実践していない 4 まったく気をつけて実践していない	国・府の目標のため継続 比較のため国の質問文に統一
	あなたが実行している減塩の方法はどのようなことですか。	1 塩、味噌、醤油などの調味料の使用料を控えている 2 麺類の汁は残すようにしている 3 漬け物や魚卵、塩蔵品などの塩辛いものを控えている 4 辛味や酸味など塩分以外での味付けを工夫している 5 食品やメニューなどの栄養成分表示を参考にしている 6 その他	(削除)		独自性が強い ため削除
	あなたは、普段、食品を購入するときや外食の際、気をつけていることは何ですか。	1 栄養バランスがいいこと 2 野菜量が多いこと 3 塩分が少ないこと 4 油（脂）が少ないこと 5 カロリーが少ないこと 6 手作りであること 7 消費（賞味）期限 8 栄養成分表示があること 9 産地表示があること 10 健康に配慮したメニューがあること 11 量が多すぎないこと 12 その他 13 特に気をつけていない	(削除)		独自性が強い ため削除
問25			(新設) あなたは、週に何日くらい食後に歯みがきをしますか。	1 ほぼ毎日 2 週3～5日 3 週1～2日 4 ほとんどない	府の目標のため新設 府：質問文が不明 →府の選択肢を参考に作成
問26	あなたは、お酒を飲みますか。	1 毎日飲む 2 週に5～6日飲む 3 週に3～4日飲む 4 週に1～2日飲む 5 たまに飲む 6 飲まない 7 未成年なので飲めない	あなたは、週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。	1 毎日 2 週5～6日 3 週3～4日 4 週1～2日 5 月に1～3日 6 ほとんど飲まない 7 やめた 8 飲まない（飲めない）	国・府の目標のため継続 比較のため国の質問文に統一

旧		新		理由	
問27	1日にどれくらい飲んでいますか。 ここでいう「適量」とは、 清酒：1合、ビール：中瓶1本、ワイン：グラス2杯弱 (200ml)、ウイスキー等：ダブル(60ml)、焼酎：ぐ いのみ2杯弱(80ml) 女性と65歳以上の高齢者は上記の「適量」よりも少ない 量が適当です。	1 適量まで	お酒を飲む日は1日あたり(一度に)、どれくらいの量 を飲みますか。 清酒1合(アルコール度数15度・180ml)は、次の量に ほぼ相当します。 ・ビール中瓶1本(アルコール度数5度・500ml) ・焼酎0.6合(アルコール度数25度・約110ml) ・ワイン1/4本(アルコール度数14度・約180ml) ・ウイスキーダブル1杯(アルコール度数43度・ 60ml) ・缶チューハイ1.5缶(アルコール度数5度・約 520ml)	1 1合(180ml)未満	国・府の目標のため継続 比較のため国の質問文に統一
		2 適量以上		2 1合以上2合(360ml)未満	
				3 2合以上3合(540ml)未満	
				4 3合以上4合(720ml)未満	
				5 4合以上5合(900ml)未満	
				6 5合(900ml)以上	
問28	あなたは、タバコを吸っていますか。	1 吸っている	あなたは、タバコを吸いますか。	1 毎日吸っている	国・府の目標のため継続 比較のため国の質問文に統一
		2 吸っていたがやめた		2 時々吸う日がある	
		3 吸っていない		3 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない	
		4 未成年者なので吸えない		4 吸わない	
問29		(新設) あなたはCOPDという病気を知っていますか。	1 どんな病気か知っている	国・府の目標のため継続 比較のため国の質問文に統一	
			2 名前は聞いたことがある		
			3 知らない		
問30		(新設) あなたは、健康増進法が改正され、2020年4月からオ フィスや飲食店等は原則屋内禁煙となったことを知って いますか。	1 知っていた	R3受動喫煙防止対策における 府民への意識調査から	
			2 知らなかった		
問31	睡眠によって十分休養がとれていますか。	1 とれている	睡眠の質についておたずねします。 あなたはこの1か月間に、次のようなことが週3回以上 ありましたか。	1 寝付き(布団に入ってから眠るまでに要する時間)に、 いつもより時間がかかった	国・府の目標のため継続 比較のため国の質問文に統一
		2 とれていない		2 夜間、睡眠途中で目が覚めて困った	
		3 どちらともいえない		3 起きようとする時刻よりも早く目が覚め、 それ以上眠れなかった	
				4 睡眠時間が足りなかった	
				5 睡眠全体の質に満足できなかった	
				6 日中、眠気を感じた	
				7 上記のようなことはなかった	
問32		(新設) あなたは日頃、特に強い悩みやストレス、不満を感じて いますか。また、ある場合は理由を教えてください。	1 特に強い悩みやストレス、不満はない。	(原因・動機) 地域自殺対策 政策パッケージ調査票ひな形 ・自殺実態白書・自殺対策白 書から	
			2 家庭の問題		
			3 病気等の健康問題		
			4 経済的な問題		
			5 勤務関係の問題		
			6 男女問題		
			7 学校の問題		
			8 その他		

旧		新		理由	
問33			(新設) あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、聞いてくれる人または場所はあると思いますか。	1 家族や親族	令和3年度自殺対策に関する意識調査・地域自殺対策政策パッケージ調査票ひな形(参考)
				2 友人・知人	
				3 職場の同僚や上司	
				4 近所の人(民生委員等を含む)	
				5 医療機関	
				6 公的な相談機関	
				7 民間の相談機関	
				8 同じ悩みを抱える人	
				9 その他	
				10 いない・ない	
問34			(新設) あなたは、ゲートキーパーについて以下の事柄を知っていましたか。	1 どんな役割かも知っている	市事業関連(認知度)
				2 名前は知っている	
				3 知らない	

健康いばらき21・食育推進計画・いのち支える自殺対策計画 アンケート調査項目案（小中学生）

旧		新		理由
問1	あなたは運動やスポーツをすることは好きですか。	1 好き 2 やや好き 3 ややきらい 4 きらい	運動（からだを動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることは好きですか。	1 好き 2 やや好き 3 ややきらい 4 きらい 国と比較可能なため継続 比較のため国の質問文に統一
問2			(新設) ふだんの一週間についてききます。学校の体育の授業以外で、週に何日くらい30分以上の運動（からだを動かす遊びをふくむ）やスポーツをしていますか。	1 していない 2 週1日 3 週2日 4 週3日 5 週4日以上 国の目標のため新設 国：自由記述 →国、市（一般市民用）を参考に作成
問3			(新設) あなたが体重を測ることはどのくらいありますか。	1 毎日 2 週に1回以上 3 月に1回以上 4 1年に1回以上 5 1年以上測っていない 国の目標のため新設 国：体重測定 府（一般市民用）を参考に作成
問4	あなたは、朝ごはんを食べていますか。	1 ほぼ毎日食べている 2 週に3～4日食べている 3 週に1～2日食べている 4 ほとんど食べない	あなたは、週に何日くらい朝ごはんを食べますか。	1 ほとんど毎日食べる 2 週に4～5日食べる 3 週に2～3日食べる 4 ほとんど食べない 国の目標のため継続 国（子ども用）：質問が複雑 →市（一般市民用）を参考に作成
	朝ごはんを食べない主な理由は何ですか。	1 朝ごはんが用意されていない 2 家族に食べる習慣がない 3 時間がない 4 食べたくない・食べられない 5 その他	(削除)	計画との関連性が低いため削除
問5	朝ごはんを家族といっしょに食べることはどのくらいありますか。	1 ほとんど毎日 2 週に4～5日 3 週に2～3日 4 週に1日程度 5 ほとんどない	(変更なし)	国の目標のため継続 国：質問が複雑 →変更なし
問6	晩ごはんを家族といっしょに食べることはどのくらいありますか。	1 ほとんど毎日 2 週に4～5日 3 週に2～3日 4 週に1日程度 5 ほとんどない	(変更なし)	国の目標のため継続 国：質問が複雑 →変更なし
問7	あなたは、野菜料理（野菜いため、筑前煮、サラダ、おひたしなど）をどの程度食べていますか。	1 毎食とも食べる 2 1日2回は食べる 3 1日1回は食べる 4 食べない	(変更なし)	国・府は成人の割合のみ目標に使用 市は子どもの割合も目標とするため継続
問8			(新設) あなたは、週に何日くらい食後に歯みがきをしますか。	1 ほぼ毎日 2 週3～5日 3 週1～2日 4 ほとんどない 府の目標のため新設 府：質問文が不明 →府の選択肢を参考に作成
	あなたは、あなたのまわりの人（大人）がタバコを吸っていることについて、どう思いますか。	1 煙を吸いたくないからやめてほしい 2 まわりの人に迷惑をかけなければ良い 3 大人だからしかたがない 4 別に気にならない 5 わからない	(削除)	独自性が強いため削除
問9			(新設) あなたは、眠れないほど困ったり、悲しかったりしたことがありますか。	1 ある 2 ない 地域自殺対策政策パッケージ調査票を参考に子供向けに記載
問10			(新設) あなたは、眠れないほど困ったり、悲しかったりしたときに誰に相談しますか。	1 お家の人 2 友達 3 学校の先生 4 スクールカウンセラー 5 インターネットやSNSで友達になった人 6 お医者さん 7 その他 8 誰にも相談しない 地域自殺対策政策パッケージ調査票を参考に子供向けに記載

# 総合保健福祉計画（第2次） 施策・取組体系図

理念

基本目標

分野別計画の施策・取組

すべての人が健やかに、  
支え合い暮らし、みんなが主役の地域共生のまちづくり  
→ 包括的な支援体制の実現とともに

◆第2編に記載する各分野別計画については、本計画の理念と6つの基本目標に基づいて策定し、それぞれの施策を推進することにより、総合的に本市の保健福祉の課題解決に取り組みます。

## 基本目標 1

### お互いにつながり支え合える

◆市民が地域の課題を「我が事」としてとらえる意識の醸成と、様々な課題を「丸ごと」受け止める相談支援のネットワーク整備に努めます。

## 地域福祉計画 (地域福祉活動計画)

- ◎見守り体制・つなぎ機能の強化
- ◎地域福祉活動の推進
- ◎民生委員・児童委員活動の推進
- ◎更生保護の推進  
(再犯防止推進計画)

## 高齢者保健福祉計画・ 介護保険事業計画

- ◎地域包括支援センターの再編
- ◎地域包括支援センターの運営
- ◎高齢者の生活支援体制整備の推進

## 障害者施策に関する長期計画 障害福祉計画 障害児福祉計画

- ◎すべての人が支え合う共生社会への取組
- ◎交流を通じての相互理解の促進

## 健康いばらき21・ 食育推進計画

- ◎みんなで進める健康づくり
- 家庭、学校、地域の関係機関等と連携した健康づくりの推進
- 健康相談の実施

## 基本目標 2

### 健康にいきいきと自立した生活を送る

◆生涯を通じた健康づくりと生活習慣病予防等に向けた取組や、自立した生活を送るために専門的な支援が提供できる体制整備を行います。

- ◎生活困窮者の自立に向けた支援
- ◎生活困窮者支援を通じた地域・関係づくり

- ◎介護予防・生活支援サービス事業の取組の推進
- ◎一般介護予防事業の推進
- ◎高齢者の保健事業と介護予防事業等との一体的な実施
- ◎要介護高齢者等の自立・家族介護等への支援の推進

- ◎地域での包括的な相談支援体制の構築
- ◎地域での自立した生活への支援の充実
- ◎精神障害者の地域での支援体制の充実
- ◎制度の谷間のない支援 など

- ◎食育推進（栄養・食生活）
- ◎身体活動（運動）
- ◎休養・こころの健康
- ◎たばこ対策
- ◎自己の健康管理
- ◎歯と口の健康

## 基本目標 3

### “憩える・活躍できる”場をつくる

◆身近な地域で憩える居場所と、一人ひとりが培った力をいかせる場・機会を創出し、誰もが活躍できる地域づくりを目指します。

- ◎地域で活躍できる人材の育成
- ◎地域の交流・活動拠点づくりの推進

- ◎地域活動・社会参加の促進
- ◎身近な「居場所」の整備
- ◎世代間交流の取組
- ◎高齢者の「働く場」の創造

- ◎働きつづけられる環境の充実
- ◎余暇活動を通じた社会参加の促進

- ◎みんなで進める健康づくり
- 健康づくりの場・機会の拡大

## 基本目標 4

### 一人ひとりの権利が尊重される

◆お互いを理解し尊重し合える意識の醸成に努めるとともに、虐待防止や権利擁護の推進により要支援者を早期発見し適切な支援につなげます。

- ◎権利擁護の推進

- ◎認知症施策の推進
- ◎虐待防止対策の推進
- ◎権利擁護の推進

- ◎人権の尊重、差別のないまちづくりの推進
- ◎虐待防止対策の推進
- ◎権利擁護の推進

## 基本目標 5

### 安全・安心に必要な情報が活かされる

◆発信した情報が必要な人に届き、いかされる体制や、災害等の緊急時に本市と関係機関が要配慮者の情報を共有・活用できる体制を整備します。

- ◎情報提供の充実
- ◎災害時の情報伝達体制、要配慮者の把握
- ◎地域防犯活動の充実

- ◎災害時に求められる医療・介護サービスの継続
- ◎情報公表制度の推進
- ◎安心して暮らせる環境の充実
- ◎高齢者の居住の安定に係る施策
- ◎高齢者が安心して暮らせるためのICTの活用推進
- ◎感染症対策に係る体制整備

- ◎情報提供の充実、コミュニケーション手段の確保
- ◎移動手段の確保
- ◎安全・安心に暮らせる住まいづくり
- ◎防災の推進

- ◎みんなで進める健康づくり
- 健康や食の安全・安心等に關する情報の発信

## 基本目標 6

### 社会保障制度の推進に努める

◆生活保護制度や介護保険制度等、社会保障制度の適正・円滑な運営に努めます。

- ◎生活保護制度の適正実施
- ◎社会福祉法人及び福祉サービス事業者への適正な指導監査

- ◎介護保険制度の適正・円滑な運営
- ◎介護給付適正化事業の推進
- ◎在宅療養の推進

- ◎障害者制度の適正実施

◎：施策  
○：取組

プライバシーを  
守り、どんな相談も  
お受けします



こころの健康相談	
相談内容	からだがだるい、眠れない、イライラする… こころの健康が気になるときに
場所	茨木市保健医療センター ●〒567-0031 茨木市春日三丁目13番5号 ☎072-625-6685 〈時間〉平日、9時～17時
交通のご案内	<b>徒歩でお越しの場合</b> JR茨木駅から…… 徒歩10分 阪急茨木市駅から…… 徒歩20分
	<b>バスでお越しの場合</b> JR茨木駅・阪急茨木市駅から阪急バスに乗り、 「保健医療センター前」で下車(系統80・82)
	<b>お車でお越しの場合</b> 施設内の有料駐車場をご利用ください 府道大阪高槻京都線「弁天下」交差点を東へ約400メートル先の左側

生活全般の相談支援							
相談内容	子育て、家族、健康、就職や進学、ひとり親、人権に関すること等 どんなお悩みでも						
場所	<table border="1"> <tr> <th>豊川</th> <th>沢良宜</th> <th>総持寺</th> </tr> <tr> <td>いのち・愛・ゆめ センター ●茨木市豊川 4-4-28 ☎072-643-1470</td> <td>いのち・愛・ゆめ センター ●茨木市沢良宜浜 3-12-19 ☎072-635-7667</td> <td>いのち・愛・ゆめ センター ●茨木市総持寺 2-5-36 ☎072-626-5660</td> </tr> </table>	豊川	沢良宜	総持寺	いのち・愛・ゆめ センター ●茨木市豊川 4-4-28 ☎072-643-1470	いのち・愛・ゆめ センター ●茨木市沢良宜浜 3-12-19 ☎072-635-7667	いのち・愛・ゆめ センター ●茨木市総持寺 2-5-36 ☎072-626-5660
	豊川	沢良宜	総持寺				
	いのち・愛・ゆめ センター ●茨木市豊川 4-4-28 ☎072-643-1470	いのち・愛・ゆめ センター ●茨木市沢良宜浜 3-12-19 ☎072-635-7667	いのち・愛・ゆめ センター ●茨木市総持寺 2-5-36 ☎072-626-5660				
その他の相談	<table border="1"> <tr> <th>総合生活相談</th> <th>お仕事じっくり相談会</th> <th>予約制 月1回</th> </tr> <tr> <td>月～土、9時～17時 (祝日・年末年始を除く)</td> <td>●お仕事じっくり相談会 ●くらし設計支援相談 詳細は各あいセンターへお問い合わせください</td> <td></td> </tr> </table>	総合生活相談	お仕事じっくり相談会	予約制 月1回	月～土、9時～17時 (祝日・年末年始を除く)	●お仕事じっくり相談会 ●くらし設計支援相談 詳細は各あいセンターへお問い合わせください	
総合生活相談	お仕事じっくり相談会	予約制 月1回					
月～土、9時～17時 (祝日・年末年始を除く)	●お仕事じっくり相談会 ●くらし設計支援相談 詳細は各あいセンターへお問い合わせください						
夜間相談	<table border="1"> <tr> <td>予約制、17時～20時または21時</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>☎072-643-1470</td> <td>☎080-3784-1387</td> <td>☎072-626-5660</td> </tr> </table>	予約制、17時～20時または21時			☎072-643-1470	☎080-3784-1387	☎072-626-5660
予約制、17時～20時または21時							
☎072-643-1470	☎080-3784-1387	☎072-626-5660					

## 相談窓口の利用の流れ

利用したことがない

利用していたことがある

- おもな相談内容は  
なんですか
- 該当する相談先は  
ありますか

- 担当者へ心配事を  
伝えてください



相談窓口へ連絡する

- 「誰が」「いつ頃から」「どのようなことで」困  
っているかを伝えてください
- 連絡した相談窓口で対応できるかどうかを  
確認してください

確認しておいた方が良い項目

- 相談方法(電話、面接、メールなど)
- 相談費用
- 窓口(受付時間、場所、担当者名)など

相談場所に困った場合には  
茨木市保健医療センターにご相談ください  
☎072-625-6685

こころ

INFORMATION



不安や悩みごとを相談で  
きる人がいない…

生活の中でいろいろな悩みご  
とがあり、どこへ相談に行け  
ばいいのかわからない…

家族や友人に、最近様子  
が気になる人がいる…

近所のことで相談したい  
けど…

相談したいけど、  
プライバシーが心配…



この印刷物は、印刷用の  
紙へリサイクルできます。



茨木市自殺対策ネットワーク連絡会

# こころの相談窓口

※各相談日程は変更する可能性があります。まずは、お電話でお問い合わせください。

相談内容	相談窓口	受付時間・相談日
気分が落ち込んでいる、 生きるのが辛い等、悩んでいる方、 ご家族の相談	菜の花 障害者相談支援センター ☎072-621-7305	平日・第1・3土曜日 9時～17時
	関西いのちの電話 ☎06-6309-1121	24時間・365日
	こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556	平日 9時30分～17時 18時30分～22時30分 (22時まで受付)
	大阪府茨木保健所 ☎072-624-4668	平日 9時～17時45分
お酒やギャンブル、薬物等をやめようと思ってもなかなかやめられず悩んでいる方、そのご家族	大阪府茨木保健所 ☎072-624-4668	平日 9時～17時45分
大切な人を自死で亡くされた方	水曜日の集い 大阪自殺防止センター事務局 平日10時～17時 ☎06-6260-2155	毎月第3水曜日 17時～19時 横山・渡辺クリニック ※参加費300円
	自死遺族相談(予約制・来所相談) 大阪府こころの健康総合センター ☎06-6691-2818	平日 9時～17時45分
生活が苦しい、生活保護を受けたい方	くらしサポートセンター あすてっぷ 茨木 ☎072-655-2752	生活福祉課 ☎072-620-1635
仕事に行けない、 仕事のストレスが高い、 過重労働で悩んでいる方、 そのご家族、事業者の方	茨木市就職サポートセンター ☎072-620-1620 茨木市駅前3-8-13 (茨木市役所本館7階 商工労政課内)	平日 8時45分～17時15分
	こころの耳電話相談 ☎0120-565-455 その他SNS、メール相談は こちら→ 二次元コード(こころの耳サイト)	
女性のための電話相談	男女共生センター ローズWAM ☎072-621-0892	月・水・木・金・土曜(祝日除く) 10時～16時 ※相談の詳細についてはお問い合わせください
妊娠中の不安や悩み、育児、産後のからだの不調に関する相談	子育て世代包括支援センター(こども健康センター) ☎072-621-5901	平日 8時45分～17時15分
ひとり親家庭の相談(生活に行きづまっている、妊娠して困っている等)	こども政策課(ひとり親自立支援員による相談) ☎072-620-1625	平日 9時～17時 茨木市役所南館3階

## 左に載っていない相談はこちら

★どこに相談してよいか  
わからない場合  
「どこ聞こBOOK」



★さまざまな相談一覧  
「茨木市ホームページ 相談一覧」

### 「ユースプラザ」

家庭環境や人間関係で悩んでいる方



### 「SNS相談」

厚生労働省HP SNS 相談



もしくは茨木市HPで検索

相談



## 夜間・休日精神科救急ダイヤル

相談窓口「おおさか精神科救急ダイヤル」  
☎ 0570-01-5000

夜間・休日 平日17時～翌9時  
(土・日・祝日・年末年始:朝9時～翌朝9時)

※既に医療機関を受診している方は、まず、かかりつけ医療機関に、時間外の診療に対応しているかどうかお問い合わせください。



まいにち た  
**毎日食べよう!**  
あさ  
**朝ごはんプロジェクト**



おうぼしかく しなゐざいじゅう ざいきん ざいがく かた  
応募資格：市内在住・在勤・在学の方

おうぼほうほう  
応募方法：

- ①朝ごはんの写真を撮影
- ②二次元コードより応募

しゃしん しよくいくすいしん もくてき けいはつ しよう  
※写真は食育推進を目的とした啓発に使用します。  
こじん とくてい しゃしん こうかい  
個人が特定できる写真については、「公開することを  
了承した」ものとみなします。



ほん れいわ ねんど  
※本リーフレットは、令和2～3年度  
あさ おうぼしゃしん し  
朝ごはんプロジェクト応募写真を使  
よう さくせい  
用して作成しました。

しよくいく つうしん  
**食育ネットワーク通信 Vol.5**



いばらき ししよくいくすいしん  
茨木市食育推進ネットワーク  
いばらき し かすがさんちようめ ほん ごう  
茨木市春日三丁目13番5号

TEL.072-625-6685 FAX.072-625-6979





# まいにち た 毎日食べよう!

# あさ 朝ごはんチャレンジ

**7** 2022 JULY

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

**8** 2022 AUGUST

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

あさ 朝ごはんを3品食べた... ◎ 2品食べた... ○  
 1品食べた... △ を書いてね! (飲み物でもOK!)  
 カードを送ってくれたら、プレゼントがあるよ!

● 郵送先: 〒567-0031 いばらき し かつがさんちやうめ ぼん ごう 茨木市春日三丁目13番5号  
 いばらき し けんこう が しょくいくすいしんたんとう 茨木市健康づくり課 食育推進担当  
 ● 受付期限: 9月30日 (金)

