



# 地域福祉通信

## 摂津市健幸マイレージ リスタートします！

楽しみながら健康づくりに取り組んでもらうことを目的とした

「摂津市健幸マイレージ」は、今年で4年目を迎えます。

4月からは、より楽しみが増えるように内容をリニューアルします。

ポイントが付与されるイベントも増やしていく予定です。

まだ一度も参加していない方も、一度参加したけれど中断しているという方も、

新しくなった「健幸マイレージ生活」を始めませんか？



### リニューアル その1

**6,000ポイント以上貯めると抽選で当たる賞品が変わります。**

今年度は、防災グッズ、衛生グッズ、ウォーキンググッズ、テレワークグッズなど、日常生活で、より使いやすいものをセレクトしました。

### リニューアル その2

**当選人数が増えます。**

抽選で当選する人数を、各コース20名（合計80名）に増やします。

### リニューアル その3

**バーチャルウォーキングラリーを開催します**

「バーチャルウォーキングラリー」とは、実際にそのコースを歩くのではなく、歩数に合わせてバーチャル（仮想）のコース上を進んでいきます。

4月～9月はドイツ編、10月～2月は東海道五十三次編の2回開催を予定しています。

参加者中のランキングは、「からだカルテ」で確認することができます。

（自動エントリーされますので、申込は不要です。）

## 令和3年度の「うきうきせつつウォーキング」の開催について

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、4月～8月はお休みさせていただきます。

9月以降につきましても、感染の状況により決定します。開催が決まりましたら、

広報紙やホームページ、地域福祉通信などでお知らせします。

# 新型コロナウイルスのワクチン接種について

## ワクチン接種までの流れ

ワクチン接種は2回 必要です。20日の間隔をおいて接種する必要があります。

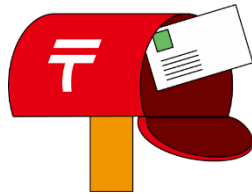
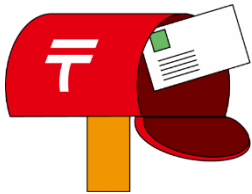
### ① 接種券が届く ② 詳細な案内が届く ③ 接種の予約 ④ ワクチン接種

接種券は大切に保管

接種場所や予約方法  
などの案内

接種券番号が必要

無料



接種当日は、接種券・予診票・本人確認ができるもの（健康保険証・運転免許証など）が必要です。服薬している方は、お薬手帳をお持ちください。

## 接種対象・順位

ワクチン接種の対象は、  
16歳以上の全市民  
です。  
高齢者とは、昭和32年  
4月1日以前に生まれた  
人です。

順位	接種時期
① 医療従事者など	実施中
② 高齢者（高齢者施設など入所者）	4月から
③ 高齢者（②以外の方）	5月から
④ 高齢者以外で基礎疾患がある人・ 高齢者施設などに従事する人	未定
⑤ ①～④以外の人	未定

## 接種場所（原則、住民票所在地の市町村にて接種）

身近な病院・診療所などで行う「個別接種（医療機関と調整中）」と、市が設置する特設会場で行う「集団接種」を予定しています。

「集団接種」の場所：摂津市立保健センター、摂津市民文化ホールを拠点とし、

摂津市立別府コミュニティセンター、新鳥飼公民館・鳥飼体育館等  
巡回接種を予定しています。

## 市コロナワクチンコールセンター（TEL:06-6170-2762）

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種に関することについては、市コールセンターまでお問い合わせください。

【開設時間】 平日 午前8時45分～午後5時15分

【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

# 食のお役立ち情報

毎月 19 日は



～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

## 骨を丈夫にする食事



強い骨を作るためにはカルシウムが必要です。カルシウムはからだの中で、骨や歯に多く含まれています。食事からもしっかり摂らないと骨や歯がもろくなってしまいます。日ごろの食事を意識してみましょう！

### カルシウムを多く含む食品



- ・牛乳、乳製品
- ・大豆製品（豆腐、納豆 など）
- ・魚介類（いわし、じゃこ など）
- ・野菜（水菜、小松菜 など）
- ・海藻類（ひじき）
- ・種実類（ごま）



こんな栄養にも注目！

### ビタミンD

カルシウムを吸収するためには、ビタミンDをあわせてとることが大切です。

- ◇ いわし、かつお、鮭などの魚類
- ◇ しいたけ、きくらげなどのきのこ類
- ◇ 一日 30 分程度の日光浴

適度な運動も大切です。しっかり食べて、しっかり動くことがポイントです。

【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386



## 春です！冬の間に凝り固まった身体をほぐしましょう！



冬に凝り固まった筋肉を、温かくなった今こそ、体操でしっかりほぐしましょう。市では、自宅ですることができる体操の DVD を無料で配布しています（郵送も可能です）。ぜひお申し込みください。

### 摂津みんなで体操四部作（DVD・CD 配布）

摂津市オリジナルの健康体操三部作に、「いきいきロコモ体操」を加えた四部作を収録した DVD・CD を配布しています。

### せつはつらつ脳トレ体操（DVD 配布）

認知症予防を目的とした摂津市オリジナルの体操を制作し、DVD を配布しています。頭と体を同時に動かし、徐々に動きのパターンを増やしていくことで、脳を鍛えることができます。

【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386  
高齢介護課 電話：06-6170-1561

# 令和3年度高齢者肺炎球菌ワクチン助成について

令和3年度高齢者肺炎球菌ワクチン助成対象者に予診票を送付しました。

## 【対象者】

令和3年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳に達する人で、一度もワクチンを接種したことがない人（自費で接種された人にも予診票が送付されていますが、対象外になります）。

市外の医療機関で接種される場合は事前にお問い合わせください。

## 【費用】

2000円（生活保護世帯・住民税非課税世帯・中国残留邦人等支援給付対象の方は事前手続きにより無料になります）

【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

## びかチュー継続中

令和元年5月から取り組んでいる、毎月第4火曜日のごみ拾い「びかぼ チューズデー」略して『びかチュー』!!! コロナ禍の中でも感染対策を行いながら実施中です！毎回20人前後の参加者があり、初めての参加者も増えてきています。

健幸マイレージ参加者には、ポイントを付与します。ぜひご参加ください。

ご協力いただける方は、引き続きよろしく申し上げます。

### 令和3年度 びかチュー年間予定表

日時	集合時間	集合場所	清掃場所
4月27日（火）	午前9時30分	コミュニティプラザ前	阪急摂津市駅周辺
5月25日（火）		正雀ふれあい広場	阪急正雀駅周辺
6月22日（火）		フォルテ摂津連絡橋	JR千里丘駅周辺
7月27日（火）		コミュニティプラザ前	阪急摂津市駅周辺
8月24日（火）		正雀ふれあい広場	阪急正雀駅周辺
9月28日（火）		フォルテ摂津連絡橋	JR千里丘駅周辺
10月26日（火）		コミュニティプラザ前	阪急摂津市駅周辺
11月30日（火） 第5火曜日		正雀ふれあい広場	阪急正雀駅周辺
12月28日（火）		フォルテ摂津連絡橋	JR千里丘駅周辺
1月25日（火）		コミュニティプラザ前	阪急摂津市駅周辺
2月22日（火）		正雀ふれあい広場	阪急正雀駅周辺
3月22日（火）		フォルテ摂津連絡橋	JR千里丘駅周辺

【お問い合わせ】 環境政策課 電話：06-6383-1364  
保健福祉課 電話：06-6383-1386