



65歳以上の高齢者はインフルエンザの予防接種を受けましょう

新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行を防ぐために予防接種を受けましょう。今年度、65歳以上の高齢者は無料で受けられます。ワクチンには限りがあります。予防接種はお早めに。

【市内で接種する場合】

- ① 直接医療機関へ連絡し、予約の必要性などを確認
- ② ワクチン接種
- ③ 接種費用は無料です。

また、北摂6市3町の委託医療機関で接種する場合は、依頼書は不要です（接種費用も無料です）。

【北摂6市3町以外で接種する場合】

- ① 保健福祉課に連絡し、インフルエンザ予防接種依頼書交付申請書を同課へ郵送
- ② 依頼書が手元に届く
- ③ 直接医療機関へ連絡し、予約の必要性などを確認
- ④ 依頼書を持参し、ワクチン接種
- ⑤ 接種した医療機関窓口で、一旦費用全額を支払う
- ⑥ 保健福祉課で還付の手続き
- ⑦ 料金が還付される

【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

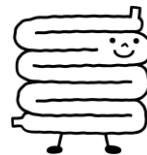
食のお役立ち情報

免疫力をアップする食習慣

一日3食バランスの良い食事をとることが基本です。栄養状態が悪いと免疫力は低下してしまうので、全体の栄養バランスを考えながら、免疫力を意識した食品を加えましょう。

腸の環境を整えましょう

腸管の状態は免疫の働きに大きく関係します。
（ヨーグルト、納豆、きのこ類、海藻類など）



毎月19日は



～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

よく噛んで食べましょう

唾液は、口から体内にウイルスが侵入することを防ぐ働きがあります。よく唾液が分泌するように噛むようにしましょう。

- ◇ 噛みごたえのある食事の工夫を
根菜類、海藻類、玄米、たこ・いかなどの魚介類や干物
- ◇ 噛みごたえのある調理の工夫を
分厚く切る、繊維を残す、加熱しすぎないようにする。



【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

新型コロナウイルス感染拡大を予防しましょう

冬は寒さのために窓を開けるのが難しくなったり、水が冷たくなって十分な手洗いができないなど、感染対策が不十分になるおそれがあります。
また、年末年始に向けて会食の機会が増えることが予想されます。
感染を拡大させないよう、一人ひとりがしっかりと対策しましょう。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面1：飲食を伴う懇親会等

飲食の影響で気分が高揚すると注意力が低下します。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすくなります。特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まります。



場面2：大人数や長時間におよぶ飲食

長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて感染リスクが高まります。また、5人以上の大人数での飲食も大声になり、飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まります。

場面3：マスクなしでの会話

マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まります。マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されています。車やバスで移動する際の車中でも注意が必要です。

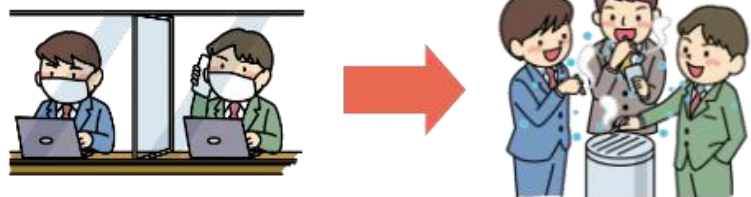
場面4：狭い空間での共同生活

狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まります。寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されています。



場面5：居場所の切り替わり

仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがあります。休憩室や喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されています。



【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

新型コロナを疑う場合の受診相談体制が変わります

熱が出た場合などにすぐに受診できるよう、今までの保健所に相談する仕組みに加え、**かかりつけ医などの身近な医療機関に相談する仕組みが変わります。**

(受診先の案内は、保健所・かかりつけ医等からとなります)

夜間・休日やかかりつけ医がない方などは、新型コロナ受診相談センターに相談してください。

※ 新型コロナ受診相談センター電話番号：06-7166-9911

感染拡大を防ぐためにご協力ください。

- ・発熱、倦怠感などの症状を**事前にかかりつけ医などの身近な医療機関**に電話で伝えてください。
- ・案内された医療機関に受診する際は**マスクを着用**して、**公共交通機関等の利用は可能な限り避けて**ください。
- ・発熱などのかぜ症状がある場合には、仕事や学校は休んで、**不要不急の外出は控えて**ください。

詳しくは、『大阪府 診療・検査医療機関』、『大阪府 新型コロナ受診相談センター』で検索してください。

冬場の感染対策のポイント

《基本的な感染予防対策》

- ・マスクを着用し、人と人との距離を1m以上確保する。
- ・また、3密を避け、大声で話さないこと。

《寒い環境でも換気を行う》

- ・換気扇などを使って常時換気する。
 - ・室温（18℃以上を目安に）が下がらない程度で常に窓を少しだけ開けておく。
 - ・連続した部屋の場合は使っていない部屋の窓を大きく開けるなど、2段階の換気をする。
- ※一人暮らしなどで他の人と接触がない場合は、頻繁に換気を行う必要はありません。



《適度な湿度を保つ》

- ・加湿器で加湿しながら換気。湿度は40～60%を目安に。
- ・加湿器がない場合は、濡れた洗濯物やバスタオル等を部屋に干す。
- ・こまめに拭き掃除をする。



【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

12/3～12/9 「障害者週間」

—共に生きる社会をめざして—

毎年12月3日から9日の1週間は「障害者週間」です。

「障害者週間」は、障害者福祉への理解を深め、障害者のあらゆる分野への参加意欲向上を目的に、平成16年に定められました。

この期間に、摂津市では以下の啓発活動を行います。



日時	内容	場所
12月5日(土) 正午～午後1時40分	クロスワードパズル、 啓発パネル展、ポッチャ体験 など	市民文化ホール展示室 (人権を考える市民のつどいと同時実施のため、 <u>予約要</u>)
12月3日(木)～9日(水)	啓発パネル展	コミュニティプラザ1階 エントランス



知っていますか？「障害者差別解消法」

「すべての国民が障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現」を目指し、平成25年に制定されました。

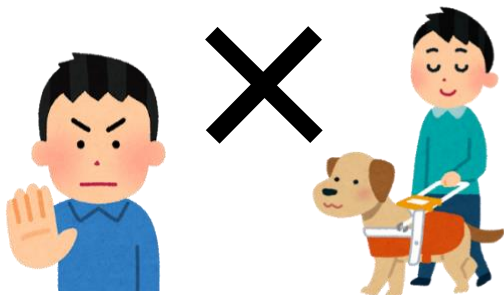
主に、国や市町村、会社やお店による

- ① 障害を理由とした不当な差別的取り扱いの禁止
- ② 合理的配慮の提供

について、書かれた法律です。

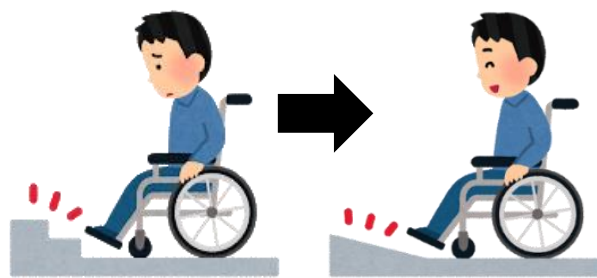
不当な差別的取り扱い

(例) 盲導犬を連れてきている方を入店拒否する。



合理的配慮

(例) 段差にスロープを設置する。



【お問い合わせ】 障害福祉課 06-6383-1374