



# 地域福祉通信

## 摂津市健幸マイレージ



摂津市健幸マイレージに参加されている方、マイレージポイントは貯まっていますか？  
今年度は健康づくり事業が例年よりも少なく、思うように貯められなかった方もおられるのではないのでしょうか。

**今年度のポイント付与期間は2月28日までです！**

※郵送の場合は必着

**歩数データの送信忘れ、各種健（検）診の申告忘れにご注意ください。**

- 2,000ポイント以上でポイント数に応じて参加賞（クオカード  
またはコノミヤ商品券）がもらえます。6,000ポイント以上達成  
した方には、抽選で豪華景品が当たります。



**まだポイントが足りないな～という方は…**

**『フォトラリー ～摂津の魅力を見つける旅に出よう～』**にご参加ください。

摂津市内の魅力的なスポットの写真を提出していただくと、

**1セットにつき300ポイント**を付与します。

### **【A：ウォーキングコースを巡る旅（全8コース）】**

市内同一ウォーキングコース上に指定した場所2か所の写真を撮影して提出  
※ 1コースにつき1回限り



ウォーキングコース QR

### **【B：とっておきの場所を巡る旅】**

摂津市内のおすすめスポットを撮影して提出（2か所で1セット）

おすすめのスقطは、建物に限らず夕日や夜景・自然がきれいな場所などでもOK！  
※ 提出回数に上限なし。

**どちらの旅も撮影する2か所の間は、同一日に歩いて移動してください。**

《参加方法》下記内容を記載した用紙と、撮影した写真を一緒に保健福祉課まで提出してください。

撮影者氏名、旅の種類、撮影日時、撮影場所、生年月日、連絡先、  
ホームページ掲載希望の有無（掲載を希望される場合はニックネームも必要）

《提出期限》令和3年2月28日（日）

（市役所に持参される場合は2月26日（金）まで）

各コースや提出方法などの詳細は、市ホームページをご確認ください。



フォトラリーQR

**【お問い合わせ】** 保健福祉課 電話：06-6383-1386



## 各種健(検)診の無料クーポン 有効期限は3月31日までです！

令和2年4月1日時点で、20歳～70歳の5歳刻みの節目年齢の方には、4～5月頃にがん検診や歯科健診等の無料クーポンを送付しています（年齢により、お送りしているクーポンが異なります）。3月31日を過ぎると使用することができなくなりますのでご注意ください。特に今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大により、1日の予約人数が制限されている場合もあります。受診を予定されている方は、お早めにご予約をお願いします。

【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ワクチン接種の詐欺に注意

新型コロナウイルスのワクチンをめぐり、「接種に予約金が必要」などと金銭を要求する不審な電話が相次いで報告されています。保健所や市役所が個人に対して、新型コロナウイルスのワクチン接種をあっせんすることは絶対にありません。また、ワクチンの接種費用は政府によって国の全額負担となることがまっています。もしこのような電話がかかってきても、慌てて対応せず、知人や家族、警察（摂津警察署：06-6319-1234）、摂津市消費生活相談ルーム（06-6383-2666）などに必ずご相談ください。

【お問い合わせ】産業振興課 電話：06-6383-1362

## 花粉症対策

毎年2月ごろにスギ花粉、春先にヒノキ花粉が飛び始めます。突然症状が出ることもあるので、しっかり対策しましょう。

### 【対策】

#### ▽ マスクの着用

マスクを使用することで、吸いこむ花粉の量を約1/3～1/6に減らすことができます。

#### ▽ メガネの使用

花粉症用メガネが販売されていますが、通常のメガネだけでも、目に入る花粉量を半分以上に減らすことができます。

#### ▽ ウールの衣類を避ける

ウールなどの素材は花粉が付着しやすく、綿や化学繊維などは付着しにくいですが、花粉を寄せ付けない服装をしましょう。

#### ▽ うがいと洗顔

外出先から帰ったらうがいをし、のどの花粉を洗い流しましょう。鼻から吸い込んで付着した花粉は、粘膜の動きでのどへ送られます。

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

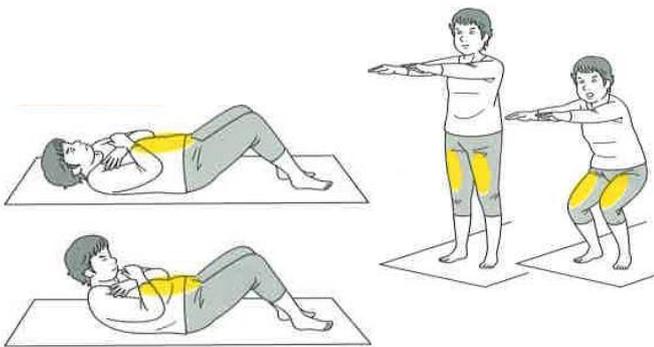
# フレイルを予防しましょう

新型コロナウイルスの流行の影響で、運動不足などによるフレイルの進行が心配されます。フレイルとは、心身の機能が衰え始める状態をいいます。摂津市では、お体の心配事や運動の相談受付、リハビリテーション専門職による運動アドバイスなどを行っています。ご希望の方は、高齢介護課までお気軽にお電話ください。

## 運動でフレイル予防

動かない時間を減らし、自宅でもできる運動で身体を守りましょう！

- 座っている時間を減らしましょう！
- 筋肉を維持しましょう！関節も固くならないように気をつけましょう。



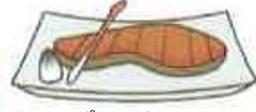
上体起こし：5回から始めて20回を目指しましょう。  
スクワット：10回から始めて30回を目指しましょう。

## 食事でフレイル予防

しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事をしましょう。

- 1日に必要なたんぱく質（男性：60g、女性50g）
- 1日に20種類の食品を目安に食べるとたんぱく質がしっかりとれます。

鮭：1切れ（70g）



たんぱく質：13.7g

豆腐：1個（150g）



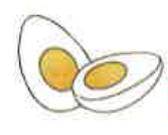
たんぱく質：7.5g

牛乳：1杯（200mL）



たんぱく質：6.6g

卵：1個（50g）



たんぱく質：6.2g

## つながりでフレイル予防

まずは自分ができること、興味のあることから始めてみましょう。

- 1日10分のつながりを心がけましょう。
- 近くにいるもの同士や電話などを利用した交流をしましょう。

自室



1日誰とも話さず過ごすことが多くなっていませんか？



知り合いと電話



散歩

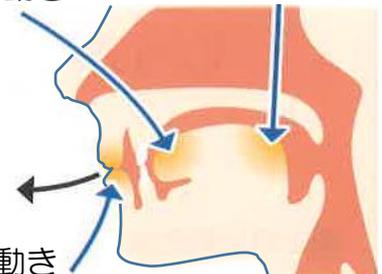
## 健口でフレイル予防

食事をしっかりとるには、お口の健康が必要です。歯を磨いてお口を清潔に保ち、しっかり噛んで食べましょう。

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

パタカ発声：できるだけ速くはっきりと声を出しながら、続けて5秒発音します。

「タ」舌前方の動き 「カ」舌後方の動き



「パ」口唇の動き

【お問い合わせ】高齢介護課 電話：06-6170-1561

# 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！～

## 健康のために 減塩 に取り組みましょう！

食塩の摂りすぎは高血圧症の原因になり、脳卒中・心臓病・腎臓病などの生活習慣病や胃がんを引き起こす可能性が高くなります。でも減塩は美味しくない印象が…面倒で続けられない…まずは小さなことから、出来ることから、取り組んでみましょう！

### 作るときも

- ① 酸味を利用する  
柑橘類の酸味や、酢を利用し、塩分に頼らず満足度アップ。
- ② 香りや風味を利用する  
香りの強いもの、香辛料で味にメリハリを。
- ③ だしを効かせる  
便利な顆粒だしには塩分が多く含まれます。天然だしや塩分無添加のものを選びましょう。

### 食べるときも

- ① 汁物を控える  
できるだけ具たくさんに。
- ② 麺類の汁は残す  
汁を残すと約 2～3g の減塩に。
- ③ 調味料の使い方  
かけるより“つける”。
- ④ 野菜・海藻・きのこを食べる  
カリウムが豊富な食品をとり、塩分を体の外に出しましょう。  
(医師から制限の指示がある方は注意)



減塩

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

### 私にもできる♪夢をかなえる第一歩♪ 創業支援セミナー

このセミナーでは新しい起業のカタチや手法、必要なスキルなど、あなたの夢をかなえるヒントを学びます。

【日時】2月18日(木) 午前10時～12時

【定員】15人(会場)

※ ZOOM による受講可

※ 定員に達した場合、オンラインでの受講をお願いする場合があります

【場所】商工会 3 階会議室

【一時保育】あり(1歳～就学前児)

2月13日(土)までに要予約

【申込受付】受付中

### パパを楽しむ！前向き子育て

ふれあい遊びや遊びうた、絵本などを使って、子どもと楽しく遊びます。また、パパ同士の交流を通して、子育てのいろいろな話をする時間もあります。

【日時】2月20日(土) 親子の時間を楽しもう

2月27日(土) 泣いて笑って、

子育てあるある

いずれも午前10時～11時30分

【定員】6組(0～2歳児とその父親)

【場所】コミュニティプラザ1階

子どもルーム

【申込受付】2月1日(月)から受付

【お問い合わせ】男女共同参画センター 電話：06-4860-7112