



新型コロナウイルスワクチン接種のご案内

コールセンターへの電話が大変つながりにくくなっています。当面の間、予約をとりにくい状況が予想されますが、ワクチンの供給状況に合わせて順次予約を受け付けます。ワクチン接種は確実に受けれますので、ご安心ください。今後の予約受付のスケジュールなど新しい情報は、ホームページや広報紙等でお知らせします。

① 接種する日時・場所を決めて予約する

- 市内の **集団接種会場** か **個別の医療機関** のどちらかで受けることができます。
原則として、1回目・2回目とも同じ会場・医療機関で受けてください。
- 集団接種のご予約は、**市コールセンター** で受け付けます。
医療機関での予約方法・接種開始時期は、医療機関により異なります。
実施医療機関は広報せつまたはホームページでご確認ください。
- 予約を取る際は、**接種券番号** が必要です。
接種券は、5月1日現在、65歳以上の方のみにお送りしています。

② ワクチン接種を受ける（1回目）

～ワクチンを受ける当日について～

- 1：接種前にご自宅で体温を測定する。
※体温が37.5℃以上ある場合は、接種できません。
予約した医療機関またはコールセンターにご連絡ください。
- 2：持ち物を準備する
接種券、予診票、本人確認書類（健康保険証、運転免許証など）、お薬手帳（お持ちの方）
- 3：肩を出しやすい服装で、予約した接種会場または医療機関へお越しください。



接種券のシールは、
予診票に貼らずに
そのままお持ちください

③ 2回目のワクチン接種を予約し、接種を受ける

- 1回目のワクチン接種後に2回目の予約ができます。
- 1回目を接種した日の3週間後以降のなるべく早い日を予約してください。

【お問い合わせ】 摂津市コロナワクチンコールセンター
電話：06-6170-2762
受付時間：平日8時45分～17時15分
5月15日以降は土・日も受け付けます（祝日はなし）

令和3年度 歯科健診が始まります

40歳以上の方は、自費で受けると約6千円する歯科健診が、令和3年5月1日～令和4年3月31日までの間に1回、ワンコイン（500円）または無料で受けられます。マスクにより口臭が気になっている方、しばらく歯科健診を受けていない方、ぜひこの期間に受けましょう。

成人歯科健診

【対象者】

40歳～74歳の市民（生活保護受給者は年齢上限なし）

【費用】

500円

【費用免除者】

令和3年4月1日時点で40歳～70歳の間で5歳ごとの節目年齢の人（要クーポン券）

※ 対象者にはクーポン券を4月中旬ごろ発送

※ 生活保護受給者、中国在留邦人支援助給者（要事前申請）



摂津市歯科健診
QRコード

後期高齢者歯科健診

【対象者】

大阪府後期高齢者医療制度にご加入の方

【費用】

無料

【お問い合わせ】 成人歯科健診に関すること⇒ 保健福祉課 電話：06-6383-1386
後期高齢者歯科健診に関すること⇒ 国保年金課 電話：06-6383-1555

食のお役立ち情報

心も体も元気にする食生活

毎月19日は



～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

春は環境の変化の季節。気持ちが少し疲れてきていませんか？

“幸せホルモン”と言われている「セロトニン」に注目し、食生活から心も体も元気を目指しましょう！

朝食を抜かない

日光を浴びる



軽い運動

トリプトファン（アミノ酸）：肉、魚、乳製品、大豆・大豆製品、ナッツ類

トリプトファンは「セロトニン」を作り出すのに大切なアミノ酸です。

ビタミンB6：肉、魚（さんま、いわしなどの青魚）

「セロトニン」を作り出すときに必要な栄養素です。

炭水化物：ごはん、パン、芋類、果物など

エネルギー源としても大切なため、減らしすぎず適量食べましょう。



【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

あなたの体力、測りませんか？

～市民体力テスト～



自分に合った健康づくりが行えるようサポートします。体力テストの内容は、スポーツ庁の新体力テスト実施要綱に基づく、握力や上体おこし、長座体前屈、反復横跳びなどです。測定後の結果をもとに、トレーナーからあなたに合った健康づくりをアドバイスします。また、健幸マイレージ参加者には100ポイントを付与します。ぜひご参加ください。

【日時】

5月29日（土）午前9時30分から

【場所】

味生体育館

【対象：定員】

- ① 20歳～64歳：15名
- ② 65歳以上：20名

【申込み】

要予約（先着順）
5月28日（金）までに味生体育館までお申し込みください（電話可・先着）。
（電話：06-6349-6554）

集まれ未来のメダリスト～摂津市体感プロジェクト2020～

2000年シドニーオリンピックに出場し、100m背泳ぎで「銀」メダル、400mメドレーリレーで「銅」メダルを獲得した中村 真衣さんによる水泳教室とトークショーを行います。

【日時】

6月27日（日）

- ① 午後0時50分～
- ② 午後2時50分～

【場所】

温水プール

【対象】

市内在学の小学校1～6年生

【定員】

- 各回 25名（年齢・泳力条件あり）
- ① 25名（25m泳げない方）
 - ② 25名（25m泳げる方）

【募集期間】

5月1日（土）～6月4日（金）

※ 6月4日（金）17時15分までに
文化スポーツ課必着。

【応募方法】

官製はがきに以下の項目を記載の上、
文化スポーツ課まで郵送。

- ① 氏名・ふりがな
- ② 住所
- ③ 生年月日
- ④ 電話番号
- ⑤ 学校名
- ⑥ 現学年
- ⑦ 申込コース

（① 25m泳げない方 or ② 25m泳げる方）

※ 応募多数の場合、公開抽選会を行います。

6月7日（月）午後1時から
市役所2階202会議室

抽選会は見学可能ですが、新型コロナウイルスの感染状況により、非公開とする場合があります。

※ 後日、書面にて抽選結果をお知らせします。

※ 新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、延期または中止とさせていただきます。

【お問い合わせ】 文化スポーツ課 電話：06-6383-5790

5月は「民生委員・児童委員」の強化月間です

5月12日は、「民生委員・児童委員」の活動を地域の方に知ってもらうため、全国民生委員児童委員連合会が定めた「民生委員・児童委員の日」です。

民生児童委員とは？

厚生労働大臣から委嘱された特別職の地方公務員で、無報酬で活動しています。

民生委員制度は創設から100年を超える歴史を持ち、市内では100人以上の民生児童委員が活躍しています。

活動内容

◎身近な相談役として

地域住民の立場に立って、住民からの生活上の心配ごとや困りごと、医療や介護、子育ての不安などの相談に応じます。そして、その課題が解決できるよう、行政や関係機関への「つなぎ役」になります。

◎地域の見守り役として

定期的な訪問等を通じて、高齢者や障害者世帯、子どもたちの見守りを行っています。

◎各校区の取り組み

それぞれの中学校区で学校行事やイベントへの参加など、地域の皆さんとの交流を積極的に行っています。

活動の例

- ①小学校で絵本の読み聞かせ
- ②児童センターで餅つき
- ③小学校で昔遊び
- ④高齢者と小学生の世代間交流
- ⑤福祉施設利用者との交流
- ⑥登下校の見守り



◎話し好きな人はぜひ一緒に

委員になるのに専門知識は不要です。

人と話したり人の和に入っていくのが好きな方、自分が暮らす地域に貢献したい、人の役に立ちたいと感じている方に民生児童委員の仕事はとても向いています。あなたの育児やお仕事での経験を、地域のために活かしませんか。興味のある方はぜひお問い合わせください。

◎民生児童委員へのご相談は

暮らしのこと、子どものことなど、困りごとがあれば地域の民生児童委員にお気軽にご相談ください。

お住まいの地域の担当民生児童委員は保健福祉課にご確認ください。

【お問い合わせ】保健福祉課 総務係 電話：06-6383-1386