



## 新型コロナウイルスワクチン接種の予約について

### 「市コールセンターで予約受付を行う医療機関」や「集団接種」の予約

医療機関などは市ホームページをご覧ください。

#### ◆予約開始日

9/18(土)～10/8(金)の接種 ⇒ 9/14(火)午前8時45分から予約開始

※ 予約終了後、続けて100人程度の予約待機者の受け付けをします。

※ 1回目の予約のみ。2回目は接種場所での予約です。

#### ◆予約対象

12歳以上の人

※ 12歳～15歳の方は原則、保護者の同伴が必要です(接種券は8月下旬に発送済み)。

※ 16～18歳の方についても、保護者の同伴を推奨しています。

### 集団接種について

市で実施している集団接種は、保健センターの日曜日実施のみとなります。

#### ◆場所

保健センター(南千里丘5-30)

#### ◆日時

9月19日・26日、10月3日

午後0時45分～4時15分(時間変更する場合あり)

#### ◆予約

#### LINEで予約(20歳以上の方のみ)

- ① 摂津市LINE公式アカウントのトーク画面メニューにある「新型コロナウイルスワクチンの予約」をタップ
- ② 予約フォームに「接種券番号」「生年月日」などを入力
- ③ カレンダーから空いてる日時を選択
- ④ 予約内容の確認画面で、入力内容を確認
- ⑤ 予約した情報がトーク画面に通知として残ります



[友だち登録はこちら](#)

#### 電話で予約

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 午前8時45分～午後5時15分 祝日・振替休日を除く

### 「直接予約受付を行っている医療機関」の予約

市内約30か所の接種医療機関全体で、週に約4,000回の接種を実施しています。  
対象の医療機関や予約方法など最新情報は市ホームページでご確認ください。

【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

## 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、長い間お休みさせていただいておりましたが、10月から再開する見込みとなりました。

しかし、今後の状況によっては、中止となる可能性があります。

詳細は、10月の地域福祉通信もしくは広報せつつ・市ホームページでご確認ください。

## 摂津市健幸マイレージ 参加者募集中です

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年目です。

4月からは、楽しみが増えるように内容をリニューアルしています。

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、

「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）に増やしました。

### 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ています**

「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。）

引き続き、参加賞として、

- ★2,000～3,999ポイントで1,000円分
- ★4,000～5,999ポイントで1,500円分
- ★6,000ポイント以上で2,000円分

のクオカードまたはコノミヤ商品券がもらえます。

【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



## 健康寿命を延ばそう！！

～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

9月は **食生活改善普及運動月間** です！

食生活が大きく変化しているため、今後より一層食生活改善が大切だと考えられています。「食事をおいしく、バランスよく」を基本とし、主食・主菜・副菜を揃えた食事、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少および牛乳・乳製品の摂取習慣の定着を目指しましょう。

毎日プラス  
1皿の野菜



生活習慣病予防のためには一日 350g の野菜摂取が必要です。日本人は一日 250g の野菜を摂取しています。もう 1 皿、野菜をプラスしましょう。

おいしく減塩  
1日マイナス2g



おうちごはんが多い今こそ減塩！  
だし、香辛料、減塩食品を上手に利用しましょう。

毎日のくらしに  
With ミルク



牛乳や乳製品は、カルシウムとたんぱく質を豊富に含みます。特に、カルシウムの吸収率がとても高いと言われています。慢性的に不足しているカルシウムを意識してとるようにしましょう！

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

## 「摂津市原爆被害者福祉協議会」設立 50 周年 を迎えました

このたび、「摂津市原爆被害者福祉協議会」は設立 50 周年を迎え、平和公園に石碑を設置しました。

今後も、核兵器の保有数を競っている世界に対しての核不拡散運動にできる範囲で協力していきます。



【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

# こころの健康に不安を感じたら



警察庁自殺統計に基づく令和2年の自殺者数の状況は、全国で21,081人、大阪府では1,409人で、全国、大阪府とも前年より増加しています。

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、「その多くが追い込まれた末の死」であり、「その多くが防ぐことができる社会的な問題」と言われています。

9月10日～16日は自殺予防週間です。悩みがある方やこころの健康に不安を感じる方は、一人で抱えず、専門の相談機関にご相談ください。

また、身近な方が悩みを抱えていることに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

## 各種電話相談

9月1日（9時30分）～9月30日（17時00分）までは**24時間体制**で相談を受け付けます。

■**こころの健康相談統一ダイヤル**・・・・・・・・電話：0570-064-556  
一部のIP電話等からは接続できません。

■**こころの電話相談**・・・・・・・・電話：06-6607-8814  
月・火・木・金曜日（祝日を除く）／9時30分～17時00分

■**若者専用電話相談（わかぼちダイヤル）**・・・・・・・・電話：06-6607-8814  
水曜日（祝日を除く）／9時30分～17時00分

■**大阪府 茨木保健所 地域保健課 精神保健福祉相談**・・電話：072-624-4668  
平日／9時00分～17時45分（要予約）

■**大阪府妊産婦こころの相談センター**・・・・・・・・電話：0725-57-5225  
平日／10時00分～16時00分

■**自死遺族相談（予約制）**・・・・・・・・電話：06-6691-2818  
〈予約・問い合わせ〉大阪府こころの健康総合センター  
平日／9時00分～17時45分

■**新型コロナこころのフリーダイヤル**・・・・・・・・電話：0120-017-556  
土日祝日・年末年始を含む毎日／9時30分～17時00分  
（一部の回線等からはご利用いただけない場合があります。）

## SNS相談

【大阪府こころのほっとライン 新型コロナ専用】  
新型コロナウイルス感染症に関する不安やストレスなど、こころの健康に関する相談にLINE（文字チャット）でお応えします。  
毎週水・土・日曜日 17時30分～22時30分  
（相談受付は、22時00分まで）

LINE アプリから「友たち登録」をしてください。



大阪府悩みの相談窓口一覧（こころの健康総合センターWebページ）



【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386