



高齢者のインフルエンザワクチン予防接種 接種費用を一部助成

10月1日から12月末までインフルエンザ予防接種を実施します。

次の対象者は接種費用の一部を助成します。

【対象者】

- ・65歳以上
- ・60歳以上64歳以下で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により身体障害者手帳1級に相当する障害のある人

【自己負担額】

1500円（助成後の額）

※ 生活保護受給世帯と市民税非課税世帯は、保健福祉課での**事前手続き**により自己負担の支払いが免除されます。

自己負担金の免除手続きについては、窓口、郵送のほかホームページからの電子申請も可能です（12月20日（月）必着）。

【市内で接種する場合の流れ】

- ① 直接医療機関へ連絡し、予約の必要性などを確認
- ② ワクチンの接種
- ③ 接種費用の支払い

【他市で接種する場合】事前に依頼書発行の手続きが必要です。

- ①保健福祉課へ連絡し、依頼書発行の手続き（窓口か郵送）
- ②医療機関へ予約
- ③依頼書を持参しワクチン接種（費用は一旦全額支払い）
- ④保健福祉課で助成対象額を還付手続き

※ 高槻・吹田・豊中・豊能・島本・茨木・池田・箕面・能勢の契約医療機関で接種する場合は依頼書は不要です。

【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予約

【予約開始日】10月5日（火）午前8時45分から予約受付

（10月9日（土）～29日（金）の接種枠）

※ 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。

【予約対象】12歳以上（12～15歳の方は、原則、接種時に保護者の同伴が必要です。）

（16～18歳の方は、接種時に保護者の同伴を推奨しています。）

【予約方法】20歳以上の方（LINEもしくはコールセンターへ電話）

12～19歳の方（コールセンターへ電話）

【お問い合わせ】市コールセンター 電話：06-6170-2762

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！～

元気な身体を保つためにはエネルギーとたんぱく質が大事！これらが不足すると低栄養になり、体力や免疫力が低下します。日ごろの食事に効率よく取り入れましょう。

高齢者(65歳以上)はこれだけ必要

1日に必要な量	男性	女性
エネルギー※1	2050～2400kcal (75歳以上1800～2100kcal)	1550～1850kcal (75歳以上1400～1650kcal)
たんぱく質※2	60g	50g

たんぱく質 60gは
このくらい！！
とれていますか？

日本人の食事摂取基準(2020 年度版)

たんぱく質60gはこれぐらい

【朝】	【昼】	【夕】
卵1個 (50g) 6.2g 牛乳1杯 (200ml) 6.6g	豚肩ロース肉4枚 (100g) 17.7g <small>しょうが焼き</small> ヨーグルト1個 (80g) 2.9g	鮭1切れ (80g) 17.8g 豆腐1/6丁 (50g) 2.5g 納豆1パック (40g) 6.6g

手ばかり栄養法

◆◆ 1日にこれだけは食べましょう ◆◆

しっかり食べる

魚肉 大豆とうふ

わかりやすい、手ばかり栄養法で毎日の食事をチェックしてみましょう。

【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

あったかご近所サポーター養成講座

どうして今地域のかが必要なのか、参加者同士の意見を交えながら地域で自分たちができることについて考えます。1回のみ受講も可能です。お気軽にご参加ください。

【定員・参加費】 15人・無料

【申込】 必要

【会場】 地域福祉活動支援センター

【テーマ】 ●第1回目『日常生活自立支援事業と成年後見制度について』

日時：令和3年10月15日(金)午後1時30分～

講師：NPO法人 権利援護たかつき 理事 高岡 克行 氏

摂津市社会福祉協議会 職員 本庄 あゆみ

●第2回目『「精神障害者宣言」～こころの病を語る・生きる～』

日時：令和3年11月9日(火)午後2時～

講師：あけぼの工作所 生活支援員、精神障害の当事者の方数名



【お問い合わせ】 摂津市社会福祉協議会 電話：06-4860-6460

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】

10月16日（土）午前9時30分から 味生体育館

【場所】

【対象：定員】

- ① 20歳～64歳：15人
- ② 65歳以上：20人

【申込み】

要予約（先着順）
10月15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）

※ 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く可能性があります。

【お問い合わせ】 文化スポーツ課 電話：06-6383-5790

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通じて、訪問介護員（ヘルパー）が定期的な巡回と随時の通報により居宅を訪問し、入浴・排泄・食事などの介護や、日常生活上の緊急時の対応を行います。また、療養上のお世話がが必要な場合には、医師の指示により看護師などが居宅を訪問します。

※ 対象は、要介護1・2・3・4・5の方です。

※ 利用者は原則として摂津市の住民に限定されます。

定期巡回・随時対応型訪問介護看護は、介護保険で利用できる在宅サービスの一つです。単位数と介護費用、利用者負担額などは、高齢介護課までお問い合わせください。

【お問い合わせ】 高齢介護課 電話：06-6383-1379

生活支援 有償ボランティア養成講座

【日時】 10月13日（水）午後1時30分～午後3時

【定員・参加費】 15人・無料

【講師】 大阪人間科学大学 准教授 石川 久仁子先生
摂津市社会福祉協議会 介護係職員 堀田 洋子

【会場】 地域福祉活動支援センター

【申し込み】 必要

【お問い合わせ】 摂津市社会福祉協議会 電話：06-6155-6140

ウィズほっとサロン
カラダの“思い込み”をリセット！
疲れないカラダの使い方

カラダの仕組みを理解して、疲れないカラダの使い方を学びます。健康マイレージポイント付与対象講座になります。ぜひご参加ください。

【日時】10月23日（土）

午後2時～4時

【講師】木野村 朱美 氏

アレクサンダー・テクニーク専門講師
(株)Aru Quality Pro 代表

【定員】15人

【対象】摂津市在住

在勤・在学（高校生以外）者

【持ち物等】飲み物、動きやすい服装

【一時保育】あり（1歳～就学前児）

10月18日（月）までに要予約

【申込受付】10月1日（金）から受付

つどい場「輪」のスマイル広場
～100歳まで元気カフェ～

しゃべってストレス発散、聴いてほっとスマイルになる「つどい場」です。体操や笑いヨガ、思わず笑顔になる脳活性化ゲームをします。

【日時】10月16日（土）

午後1時30分～3時30分

【参加費】100円（茶菓代）

【一時保育】なし

お子さん連れで参加できます

【申込受付】予約不要

◆ 各講座の会場

男女共同参画センター交流室
(摂津市立コミュニティプラザ内)

ぽてとひろば
～親子でほっこり～

ぽてとひろばで、おしゃべりや情報交流をしながら、親子でほっこり過ごしましょう。時間内は出入り自由です。

プレママ・プレパパの参加も大歓迎です。

【日時】10月21日（木）

午後0時～3時

【対象】0歳～就学前児とその保護者

【申込受付】不要

あなただけの幸せのカタチを発見！

Well-being 幸福学

この講座では、探し求める幸せではなく、育てる幸せ Well-being「幸福学」と出会うものです。幸せ発見ワーク、心と脳の解放と癒しの実践ワークを体験します。

【日時】①10月19日・②26日（火）

③11月9日（火）

午前10時～12時

【テーマ・講師】

① 幸せを見つける「Well-being・ダイアログカード」を体験しよう

講師：山口 恵理子 氏

（脳幹ヘッドスパLOLOオーナー）

② 心を解放する！癒しのパステルアートを描いてみよう

講師：小平 美穂 氏

（ゆびまるこ/自由を楽しむパステル）

③ ヘッドスパ・セルフマッサージ
脳を癒して幸せな睡眠を手に入れよう

講師：山口 恵理子 氏

（脳幹ヘッドスパLOLOオーナー）

【定員】16人

【対象】摂津市在住・在勤・在学の方

【参加費】500円（材料代）

【一時保育】あり（1歳～就学前児）

10月14日（木）までに要予約

【申込受付】10月1日（金）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