



地域福祉通信

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。65歳以上の高齢者は1,500円で受けられます。また、非課税世帯、生活保護受給世帯、中国在留邦人支援受給世帯の方は事前手続きにより無料で接種することができます。インフルエンザの予防接種は12月31日までです。ワクチンに限りがありますので、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

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。

【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

冬場の感染対策のポイント

冬は寒さのため、窓を開けることが難しくなったり、水が冷たくなって十分な手洗いができないなど、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染対策が不十分になるおそれがあります。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。

《基本的な感染予防対策》

- ・こまめに手洗い、手指消毒をする。
- ・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に換気する。
 - ・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

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！～

年末年始の食事注意報！

あっという間に今年も終わりを迎えようとしています。年末年始は、いかがお過ごしのご予定ですか？
うっかり食べ過ぎたり、ついつい飲み過ぎたり…食事にはすこし注意をしたいです。
元気に新しい一年を迎えるためにも、からだ思いの「食べる」・「飲む」を意識しましょう。

食べる

ボリュームたっぷりの食事は
まず野菜から食べて、満腹感を出すことで食べ過ぎ予防に。
ゆっくりよく噛むことも
食べすぎ予防につながります。



飲む

適量を守る

- ・ビール：中瓶 1 本
 - ・日本酒：1 合弱
 - ・ワイン：グラス 2 杯
- 週 2 回の休肝日を作る
脂っこいおつまみは避け

女性や、お酒に弱い
体質の方、高齢者、
小柄な方は、半分～
2/3 程度に控えま
し



【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

ひとり歩き見守り支援シール

市では、高齢者がひとり歩き（徘徊）をした際に、早期に本人が介護者等の元に戻ることができるよう、二次元バーコード付シールを交付しています。

シールの交付を希望する方は、高齢福祉係の窓口（25 番窓口）までご申請ください。

1. 申請後にシールの発注を行うため、シールの交付は後日になります。

【対象者】もの忘れがあり、ひとり歩き（徘徊）のおそれがある人

【申請方法】 高齢福祉係（25 番窓口）に申請書を提出

【交付枚数】 1 シート（12 枚）を交付します。

【内容】 ・ひとり歩きを見かけた人が二次元バーコードを読み取ると、専用のサイトに
つながります。専用のサイトからは、所在地と簡単なメッセージが送信できます。
・専用のサイトから送信した所在地やメッセージが、事前に登録された介護者等の
メールアドレスに送られます（データのやり取りは匿名で行われます）。



【その他】 ・シールの有効期間は、利用登録から 1 年間です。

・シールの交付後、速やかに利用登録が必要です。

引き続き見守り支援シールを必要とする場合は、再度申請が必要です。

【お問い合わせ】 高齢介護課 電話：06-6170-1561

令和3年度介護の日イベント ～SDGs でつながる！摂津の介護～

イベント期間：令和3年11月14日～12月28日



こちらから！アクセス

オンラインイベント概要

①介護保険事業所作品コンテスト開催！

介護保険事業所で利用者と職員が力を合わせて作り上げた作品です。いいな！と思った作品に投票をお願いします！市役所でも実物を展示しています。



②SDGs×介護にまつわる動画を配信！

介護保険ってどんなサービスがあるの？
介護予防の取組ってどんなことをすればいいの？等々、
SDGs と介護に関する楽しい動画を配信しています！！



【お問い合わせ】 高齢介護課 電話：06-6383-1379

親子でおいしいお絵かき！ 食育アプリ「Sketch Cook」で 食と栄養を楽しく学ぼう

子どもが描いた食べたいご飯の絵が、いきいきとした料理画像に変身！栄養バランスを考えたレシピと適切な食べ合わせを提案する食育アプリで楽しく栄養を学びます。

【日時】 12月25日（土）

午前10時30分～12時

【会場】 コミュニティプラザ3階
コンベンションホール2・3

【定員】 10組

【対象】 5歳～小学生と保護者

【参加費】 無料

【一時保育】 あり（1歳～就学前児）

※ 12月20日（月）までに要予約

【申込受付】 12月2日（木）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

摂津市赤十字奉仕団主催

健康生活支援講習会

この講習会では、高齢者に起こりやすい事故や脳卒中、心臓病の早期発見、予防について学びます。ぜひご参加ください。

【日時】 12月21日（火）

午前10時30分～11時30分

（受付は午前10時～）

【会場】 新鳥飼公民館

【定員】 20人

【対象】 どなたでも受講可能

【参加費】 無料

【一時保育】 あり（1歳～就学前児）

※ 12月14日（火）までに要予約

【申込受付】 12月1日（水）から受付

【お問い合わせ】

保健福祉課 電話：06-6383-1386



ハートラちゃん

