



## 新型コロナウイルスワクチン接種(3回目)について

市では、国の示す方針に基づき、新型コロナウイルスワクチンの3回目接種を進めています。最新の詳しい状況は、市ホームページでお知らせしますので、ご確認ください。

### 接種の対象

2回目接種から8ヵ月を経過した18歳以上の人

※ 新たな変異株の発生状況を踏まえ、3回目接種の時期を早めて実施することがあります。

### 使用するワクチン

ファイザー社製または武田/モデルナ社製ワクチンです。本市で1・2回目に使用したファイザー社製の供給が限られるため、武田/モデルナ社製を接種するケースが多くなると見込まれますが、安全性や有効性に変わりはありません。

### 「接種券付き予診票」の発送スケジュール(予定)

2回目接種の完了時期に基づき、3回目接種が近づいた人へ、接種券付き予診票・予約のご案内などを、順次、送付します。

2回目を接種した時期	発送時期
令和3年3月・4月	令和3年11月末に発送済
5月	12月中旬に発送済
6月1日~25日	令和4年1月中旬
6月26日~7月16日	2月上旬
7月17日~8月6日	2月下旬
8月7日~27日	3月中旬

※ 以降も、対象となる人には、順次お届けします。

### 接種体制

市内医療機関(34か所)、集団接種会場(保健センター)で実施を予定しています。集団接種会場では、武田/モデルナ社製ワクチンを使用します。

### 予約方法

「LINE予約」および「市コールセンター(電話予約)」、「個別医療機関での予約」を予定しています。予約開始日は2回目接種完了時期により異なります。詳しくは、個別案内などでお知らせします。

LINE予約を利用すると、スムーズに予約を取ることができます。

右記のQRコードより、事前に友だち登録をお願いします。

LINE予約の方法がわからない人・不安な人には操作方法をご説明しますので、予約開始までにコールセンターにご相談ください。



[友だち登録はこちら](#)

【お問い合わせ】市コロナワクチンコールセンター 電話:06-6170-2762

# 高血圧を予防・改善しましょう！

## ●どこからが高血圧??

高血圧とは、病院や健診などで測定した血圧値が、収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg 以上（140/90mmHg 以上）の状態をいいます。

自宅で測定する家庭血圧では、それより低い 135mmHg 以上または 85mmHg 以上（135/85mmHg 以上）が高血圧とされます。



## ●高血圧の予防は、食事の見直しから!

血圧と食事は、密接に関係しています。体重や塩分摂取量が増えると、循環血液量が増えるため血圧が上がります。食べ方や量、味付けに注意しましょう。

### (1) 規則正しい食生活を心がける

まずは 1 日 3 食、決まった時間に食事をするように心がけましょう。また、満腹になる手前の腹八分目にしておくことも大切です。間食もほどほどに。

### (2) 塩分を控える

具体的な方法は右ページの「食のお役立ち情報」を参照してください。

## 冬のお風呂にご注意を！

温度の急激な変化により、血圧が上下に大きく変動することで、健康被害がでることがあります。寒い脱衣所や浴室で裸になると、寒冷刺激により血圧が急に上昇します。この血圧の急上昇が、心筋梗塞や脳梗塞を起こす原因となります。次に、寒いところから、温かい浴槽へ入ると、血管が拡張して、急に血圧が下がります。急激な血圧の低下は失神の原因となり、溺水のおそれがあります。冬場の入浴にご注意ください。



## ★ 安全に入浴するために気をつけること ★

- ① 脱衣の前に、シャワーや浴槽の蓋をあけて、浴室を温めましょう。（温度差を小さくする）
- ② 湯温 41 度。湯につかる時間は、10 分ほどを目安にしましょう。（のぼせ防止）
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。（血圧低下しやすい）
- ④ アルコール飲水後、食直後の入浴はさけましょう。（血圧低下しやすい）
- ⑤ 入浴する前には、家族に声をかけましょう。（事故防止）

【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！～

健康のために **減塩** に取り組みましょう！！

## ★ 減塩のおいしい調理方法 ★

### ①酸味を利用する

レモン・すだち・ゆずなどの柑橘類の酸味や酢を利用することで薄い塩分でも美味しく食べられます。



### ②香りや風味を利用する

しその葉・木の芽・三つ葉・セロリ・ねぎ・しょうが・ごま・くるみ・かつお節などの香りの強いものや、ワサビ・からし・こしょうなどの香辛料を使い、塩味に頼らないようにしましょう。

### ③だしを工夫する

便利な顆粒出汁や出汁パックには塩分が多く含まれるものがあります。成分表示を参考に出来るだけ天然で塩分無添加のを選び、出汁の本来の味を楽しみましょう。

## ★ 上手な食べ方 ★

### ①汁物の頻度を控える

味噌汁は具たくさんで一日 1 杯程度にし、麺類は汁を飲み干さないようにしましょう。

### ②漬物の頻度や量を減らす

漬物を食べる習慣がある方は、出来るだけ量を減らし、一日 1 回までにしましょう。

### ③調味料はかけるより“つける”

調味料を使うときは上からかけず、別皿を準備してつけながら食べましょう。

### ④野菜・海藻・きのこを十分とる

これらには塩分（ナトリウム）を体の外へ出す働きをもつカリウムが豊富です。医師より制限の指示がない限りは毎食しっかりとるようにしましょう。

## 赤十字 健康生活支援講習を開催しました

12月21日赤十字主催の健康生活支援講習を新鳥飼公民館で開催しました。この講習会では、高齢者に起こりやすい脳卒中や心臓病の原因から早期発見の重要性、症状が現れたときの対応などを学びました。今後、各地区でさまざまな内容の講習を行う予定です。ぜひご参加ください。



【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

# 高齢者肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか

**定期予防接種は3月31日までです**



## 【対象者】

一度も高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を受けたことがない人で  
令和3年4月1日～令和4年3月31日の間に、65歳・70歳・75歳・80歳・  
85歳・90歳・95歳・100歳以上になる人

## 【費用】

2,000円

(市民税非課税世帯、生活保護受給者、中国在留邦人等支援給付対象の方は  
事前の申請により無料になります)

※ 対象者には、令和3年3月に予診票を送付しています。予診票を紛失された方は、  
保健福祉課までお問い合わせください。

※ 摂津市以外の医療機関で接種される方は、事前の手続きが必要な場合があります  
ので、保健福祉課までお問い合わせください。



## 各種健（検）診の無料クーポンも 有効期限は3月31日までです！

令和3年4月1日時点で、40歳～70歳の5歳刻みの節目  
年齢の人には、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  
早めにご予約ください。受診できる医療機関は市ホームペー  
ジや健康づくり年間日程表、広報紙などでご確認ください。



【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386