



新型コロナウイルスワクチン接種情報 (3回目)

▽3回目接種対象者・接種時期

18歳以上で2回目接種完了から原則として8ヵ月以上経過した人が対象です。なお、新たな変異株の流行などを踏まえ、以下の対象者①・②は接種時期を前倒しすることができます。

	前倒し対象者	接種可能日
①	医療従事者等	2回目接種完了から6ヵ月以上経過した日
	高齢者施設等の入所・通所・従事者	
	入院患者	
②	高齢者(65歳以上) ※ 令和3年度末で65歳以上の人	2回目接種完了から7ヵ月以上経過した日

※ 今後の接種状況などを踏まえ、変更となる可能性があります。
※ 上記以外の方は、2回目接種完了から8ヵ月以上経過した日から接種可能

▽「接種券付き予診票」の発送(予定)

3回目接種用「接種券付き予診票」は、2回目接種完了日から7ヵ月を経過した頃に順次発送します。

※ 上表①の対象者で、接種を前倒しする場合は、2回目接種完了から6ヵ月経過以降に先行して接種券を発行しますので、市コールセンターへ連絡してください。

2回目を接種した時期	発送時期
令和3年6月26日～7月28日	令和4年1月下旬
7月29日～8月18日	2月下旬
8月19日～9月8日	3月中旬
9月9日～9月29日	4月上旬

▽新型コロナウイルスの3回目接種予約はLINE予約がお勧めです

予約の開始日は、2回目接種完了時期によりそれぞれ異なります。詳しくは個別にお送りする案内をご確認ください。

LINEで予約するメリット

1. 電話の混雑を避け、スムーズに予約できます。
2. 電話予約に先行して予約を開始します。
3. 期間中は24時間予約がとれます。
4. ご家族の方などがLINEを利用されている場合は代理で予約できます。
5. 個別接種(市内一部医療機関)・集団接種(保健センター)の予約ができます。

【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

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！～

「毎日朝ごはん」を目標に！！

一日のはじめに良いスタートを切ることが、生活リズムの見直しにもつながります。
まずは食べることから。つぎに、必要な栄養素をバランス良くとること。
出来ることから意識してみましよう。

炭水化物

脳もからだも、炭水化物からの糖を使って活動しています。何かに集中するためにも大切なエネルギー源です。

ごはん、パン、麺類など

たんぱく質

筋肉や臓器を作る栄養素。寝起きに体温を上げ、からだ全体を目覚めさせましよう。

肉、魚、卵、豆類
牛乳やヨーグルトなどの乳製品

ビタミン・ミネラル類

からだの活力。糖をエネルギーとして使うために必要で、健康維持や体調管理には欠かせません。

野菜、果物など

例えば、
・ごはん、具たくさん味噌汁、焼き魚
・パン、サラダ、ゆで卵
・パン、牛乳、フルーツ



摂津市健幸マイレージ



摂津市健幸マイレージに参加されている方、マイレージポイントは貯まっていますか？

今年度のポイント付与期間は、2月28日までです。
歩数データの送信忘れ、各種健（検）診の申告忘れにご注意ください。

2,000ポイント以上でポイント数に応じて参加賞がもらえます。

また、6,000ポイント以上達成した方には、抽選で豪華賞品が当たります。

歩数データの送信や健（検）診の自己申告は2月28日まで（郵便の場合は必着）に済ませてください。

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

ウィズせつつフェスタ week2022

出会う 気づく つながる 行動する

ウィズせつつフェスタは、性別にとらわれることなく一人ひとりの能力と個性が十分に活かされる社会の実現をめざして活動する『男女共同参画推進団体』の取り組みを発表する場です。活動報告展示、体験企画、舞台発表など各団体の楽しい企画がいっぱいです。

心を元気にする！はじめてのレクリエーション／オレンジサークル

【日時／場所】 2月27日（日）午後1時～3時／男女共同参画センター交流室
【申込】 要申込 【一時保育】 あり（1歳～就学前児）、5日前までに要申込

おもしろブックカフェ／カタリベブックカフェ千里丘

【日時／場所】 3月3日（木）午前10時～午後2時／男女共同参画センター交流室

ぽてとひろば ～親子でほっこり～ 拡大版／キッズぽてと

【日時／場所】 3月3日（木）午前10時～午後3時／コミュニティプラザ子どもルーム

健康プラス・ワン講座とガンバルーン体操／摂津市人材サポート・ビューロー

【日時／場所】 3月4日（金）午前10時～12時・午後1時～3時／
コミュニティプラザ 健康増進ルーム

【申込】 要申込

【一時保育】 あり（1歳～就学前児）、5日前までに要申込

【お問い合わせ】 男女共同参画センター 電話：06-4860-7112

～市民体カテスト～



あなたの体力、測りませんか？

自分に合った健康づくりを行うサポートをします。この体カテストでは、スポーツ庁の新体カテスト実施要項に基づき、握力、上体おこし、長座体前屈、反復横跳びなどを実施します。

【日時】 3月13日（日）午前9時30分～

【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】 要申込（先着順）

前日までに味生体育館まで・電話可
健幸マイレージ対象事業：100ポイント付与

【お問い合わせ】

味生体育館 電話：06-6349-6554

男女共同参画市民企画協働事業 ジャンプ企画 終活とは？

～縁起でもない時代から迷惑をかけたくない時代へ～

人生の最期を「縁起でもない話」と考えず、元気な今だからこそできることから始めませんか。あなたが大切にしたいことを今から考えて、身近な大切な人にきちんと伝えられるようになりましょう。

【日時】 2月21日（月）
午後1時30分～3時

【場所】 男女共同参画センター交流室

【対象】 摂津市在住・在勤・在学の方

【定員】 15名

【講師】 賀集 一弥さん

オリックス生命株式会社 営業課長

【申込受付】 2月1日（火）

【企画・運営】 摂津市人材サポート・ビューロー

【お問い合わせ】 男女共同参画センター

電話：06-4860-7112

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金のお知らせ

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金とは？

新型コロナウイルス感染の影響が長期化する中で、様々な困難に直面した方々に対し、速やかに生活・暮らしの支援を行う観点から、住民税非課税世帯に対して、臨時的な措置として給付金を支給するものです。

給付対象者

- ① 基準日（令和3年12月10日）において、世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税である世帯
 - ② ①のほか、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月以降の収入が減少し、「住民税非課税相当」の収入となった家計急変世帯
※住民税非課税相当とは、世帯員全員のそれぞれの年収見込額（令和3年1月以降の任意の1か月収入×12倍）が住民税均等割非課税相当水準以下であること
- ただし、①、②いずれも住民税が課税されている者の扶養親族等のみからなる世帯を除きます。

給付金額

- 1 世帯当たり10万円
（受給は1世帯につき1回限りで①、②の重複受給はできません）

手続方法

- ①（住民税非課税世帯）
対象世帯に確認書を送付しますので、確認書を返送いただくか、スマートフォン等を用いてオンラインにて確認の手続きを行ってください。
- ②（家計急変世帯）
申請が必要です。窓口にもしくは郵送で申請書と必要書類を提出してください。
※申請書は市のホームページよりダウンロードできます。ダウンロードできない場合は申請書を郵送させていただきますのでコールセンターへご連絡ください。

詐欺にご注意ください！

この給付金を装った特殊詐欺や個人情報の搾取にご注意ください。給付金の支給にあたり、ATMの操作をお願いしたり、現金の振り込みを求めることは絶対にありません。

【お問い合わせ】

摂津市役所 市長公室政策推進課 臨時特別給付金担当
TEL：06-6170-2763（コールセンター）
HP：<https://www.city.settsu.osaka.jp>