



新型コロナウイルスワクチン接種情報

市では、国の方針に基づき、新型コロナウイルスワクチン接種を実施しています。
実施期間は、令和5年3月31日までです



市ホームページ

接種回数・使用ワクチン（年齢別）

| 年齢 | 接種回数 | | | 4 回 目 | 5 回 目 | 備考 |
|----------------------|--|---|-----|-------------|-------------|--|
| | 1回目 | 2回目 | 3回目 | | | |
| 生後6ヵ月～4歳 (3回1セット) | ファイザー社製「6ヵ月～4歳用(乳幼児)」 ワクチンを使用 接種間隔 2回目接種は1回目接種から通常3週間、 3回目接種は2回目接種から8週間以上 | | | — | — | 3回の接種を完了 するためには、1 回目接種を原則、 <u>令和5年1月13 日まで</u> に受ける 必要があります。 |
| 5～11歳(小児) | ファイザー社製「5～11歳(小児用)」ワクチンを使用 | | | — | — | |
| | 接種間隔 2回目接種は1回目 接種から3週間経 過後 | 接種間隔 3回目接種は2回目 接種から <u>5ヵ月</u> 以上 | | | | |
| 12歳以上の人 | ファイザー社製ワ クチン(従来株対応 ワクチン) 接種間隔 2回目接種は 1回目接種から 3週間経過後 | ファイザー社製 【BA.4/5】ワクチン (オミクロン株対応 ワクチン) 接種間隔 3回目接種は2回目 接種から <u>3ヵ月</u> 以上 | | ○ | ○ | オミクロン株対 応ワクチンによ る接種は <u>1人1 回限り</u> です。 |

※ ワクチンの予防効果や副反応のリスク、健康被害についても、市ホームページよりご確認ください。

新型コロナウイルス陽性と判明した場合

- ▼医療機関を受診したが、発生届出の対象外と説明を受けた人
- ▼医療機関を受診せず、自己検査で陽性と判明された人



陽性者登録センター
に登録を

- ▼自宅への往診を希望する人
- ▼自宅療養中に体調が悪化した人
- ▼健康相談(医療機関を受診)したい人
- ▼宿泊療養や簡易配食などを希望する人



自宅待機 SOS (全日 24 時間受付)
電話：0570-05-5221
FAX：06-4560-9037

【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！～

1月17日で阪神淡路大震災から28年になります。震度7の揺れはライフライン、道路・鉄道等に甚大な被害をもたらしました。次に大きな災害が起きたとき、命と暮らしを守るために必要な備えを考えましょう。今回は、「ローリングストック」に注目。

ローリングストック

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄される状態を保つための備蓄の方法です。

備蓄食品の選び方

●たんぱく質をとるために缶詰がオススメ

→災害直後は炭水化物ばかりになりがちです。ツナやサバ等の魚介の缶詰や焼き鳥等の肉類の缶詰等、長期保存ができ、手軽にたんぱく質を摂取できます。

●ライフラインの停止に備えて水の準備も

→料理・飲料として使用する水は生命の維持に欠かせないものです。保存水と呼ばれるミネラルウォーターの賞味期限は5～10年。備蓄用の水として最適です。また、水以外にも、日頃から飲んでいるお茶や清涼飲料水等があれば一緒に用意しておきましょう。



冬のお風呂で起きやすいヒートショックに注意！

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、ヒートショックという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、血圧が急に下がります。血圧の急激な低下は失神の原因となり、溺水のおそれがあります。冬場の入浴に十分ご注意ください。



★ 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 アルコール摂取後、食事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

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4年4月1日～令和5年3月31日の間に、65歳・70歳・75歳・80歳・
85歳・90歳・95歳・100歳になる人

【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4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4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

成年後見制度講演会

「後見人ってどんな人？」

障害や認知症などにより、金銭管理や契約行為などが困難な方の権利を守る「成年後見制度」についてのわかりやすい講演会です。

講師 NPO 法人 権利擁護たかつき

参加方法 電話・インターネットにて事前に申し込みください。



申込フォーム

講座の日程

| | 日程(令和5年) | 時間 | 受付時間 | 場所 |
|---|----------|--------------|--------|-----------------|
| ① | 1月26日(木) | 午後1時30分～3時 | 午後1時～ | 別府コミュニティセンター 3階 |
| ② | 2月1日(水) | 午後1時30分～3時 | 午後1時～ | コミュニティプラザ 3階 |
| ③ | 2月27日(月) | 午後10時30分～12時 | 午前10時～ | 地域福祉活動支援センター 4階 |
| ④ | 3月15日(水) | 午後1時30分～3時 | 午後1時～ | コミュニティプラザ 3階 |
| ⑤ | 3月30日(木) | 午後1時30分～3時 | 午後1時～ | 新鳥飼公民館 2階 |

【お問い合わせ】 障害福祉課 電話：06-6383-1374
 高齢介護課 電話：06-6383-1379

ふれあいネットワーク

フチせつつ社協ニュース

「ボランティアセンター」についての紹介

ボランティアセンターとは、ボランティア活動の拠点として設置されており、ボランティアをしたい人とボランティアを求める人などのさまざまな相談に応じています。

また、ボランティアを行う団体のネットワーク作りや支援を行う機関（中間支援組織）として活動しています。

現在、以下のボランティアを募集しています。

● **使用済み切手整理ボランティア**
 使用済みの切手を整理していただきます。

● **ぞうきん縫ってボランティア**
 タオルをリサイクルして、市内の福祉施設に寄贈します。

【お問い合わせ】 ボランティアセンター 電話：06-6318-1128
 （社会福祉協議会内）