



地域福祉通信

急な体温変化に
要注意！

ご存じですか？「ヒートショック」

【お問い合わせ】 保健福祉課
電話：06-6383-1386

《ヒートショックとは？》

暖かい場所から寒い場所へ移動した際などに、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、身体に大きな負担がかかることです。その結果、失神したり、脳内出血や心筋梗塞、心不全などを引き起こす危険が高まります。特に冬場の入浴中に多く見られ、高齢者の死亡者数が多くなっています。



【5つの対策方法】

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖かくしておく
- ②入浴前は家族に声かけをする
- ③入浴の前後には水分補給をする
- ④湯船の温度は41℃以下にし、つかる時間は10分までにする
- ⑤入浴時にシャワーやかけ湯で体を温める



物価高騰に対する支援給付金(7万円)のご案内

物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得者に対して、給付金を支給します。

※申請方法や期限などの詳細は、右記QRからご確認ください。



○住民税非課税世帯等に対する物価高騰支援給付金(1世帯7万円)

※世帯全員が課税者に扶養されている世帯を除く

↑市ホーム
ページ

《住民税非課税世帯》

対象 令和5年12月1日時点で、世帯全員が令和5年度住民税均等割非課税である世帯
※対象世帯には、通知書または確認書を送付

《家計急変世帯》

対象 令和5年1～12月の間に収入が減少し、世帯全員が住民税均等割非課税相当まで減少した世帯

【お問い合わせ】 摂津市コールセンター 電話：06-6170-1538

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！～

冬の食中毒、ノロウイルスに注意

食中毒は夏場だけではなくありません。特にノロウイルス食中毒は、11月から3月にかけて発生が増加します。ノロウイルスは少量であっても体内に入ると腸内で増殖する、とても感染力の強いウイルスです。小さい子どもや高齢者は特に注意が必要です。

どんな症状？

吐き気や嘔吐、下痢、腹痛が主な症状です。乳幼児や高齢者がかかると脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりすることがあるので注意しましょう。

予防のポイント

●しっかり手を洗う

食材を調理する際や食べる前は必ず手を洗い、食品に食中毒菌やウイルスをつけないようにすることが大切です。

●調理器具やキッチンは清潔に

ふきんやまな板は洗浄後に煮沸消毒をするか、塩素系の消毒液を使って消毒することが有効です。

●「加熱用」はしっかり加熱する

加熱が必要な食材は、中心までしっかりと火が入るまで加熱する（中心部を85℃～90℃で90秒以上）



健康づくり推進 リーダー養成講座



自分自身の健康を見つめ直し、友人・家族・地域住民のために健康づくりを広める健康づくり推進リーダーを養成します。3回の連続講座の中で、健康運動指導士や保健センター作業療法士（または理学療法士）からの実技の指導を予定しています。

2月13日(火)・20日(火)・27日(火)
午後2時～4時

場所 安威川公民館
定員 20名(先着)



←市ホームページ

【お申し込み・お問い合わせ】

1月9日(火)から保健福祉課で受付
電話：06-6383-1386

日本赤十字社 幼児安全法講習会



1月25日(木) 午前10時～11時半
(9時半から受付開始)

場所 別府コミュニティセンター3階
内容 子どもに起こりやすい事故の予防と
応急手当

講師 日本赤十字社大阪府支部職員

対象 どなたでも受講可能

定員 20人

主催 せつつファミリーサポートセンター
摂津市赤十字奉仕団

※1歳以上の未就学児の一時保育あり
(定員あり・先着)

【お申し込み・お問い合わせ】

1月18日(木)までにせつつファミリー
サポートセンターへ
電話：06-6383-3341



男女共同参画センター 講座情報



お申し込み・お問い合わせ
男女共同参画センター
電話：06-4860-7112

上映会「ケアニン～あなたでよかった～」

2月3日（土）午前10時～12時
場所 コミュニティプラザ 会議室3・4
定員 45人
※一時保育あり（1歳以上の未就学児・1月29日（月）までに要予約）

上映会「僕とケアニンとおばあちゃんたち。」 & 講演「住み慣れたまちでイキイキ暮らす」

2月3日（土）午後1時半～3時半
場所 コミュニティプラザ 会議室3・4
定員 45人
講師 武田 卓也氏（大阪人間科学大学教授）
※一時保育あり（1歳以上の未就学児・1月29日（月）までに要予約）

ウィズde親子防災 ～非常時の知恵とサバイバル飯クッキング～

2月4日（日）午前10時～午後1時
①災害は突然やってくる！その時あなたを守れるあなたになろう
②非常時でも食事はしっかり！身近にあるもので調理しよう
場所 コミュニティプラザ 調理実習室
対象 小学生以上の子どもと保護者
※調理対象の目安は小学3年生以上
定員 8組
講師 ①廣瀬 頼子氏（大阪ガスネットワーク株式会社・防災士）
②摂津市栄養士会
※一時保育あり（1歳以上の未就学児・1月30日（火）までに要予約）

女性の健康習慣企画

女性のための心とからだのトリセツ講座 イライラ、ダルおも、更年期の症状を改善する 養生法

2月9日（金）午前10時～12時
場所 男女共同参画センター 交流室
対象・定員 女性・15人
講師 堀内 知美氏（国際中医師、国際中医薬膳管理師）
※一時保育あり（1歳以上の未就学児・2月4日（日）までに要予約）

創業支援セミナー

小さなお店のための広告費0円からはじめる！ SNSマーケティングとWEB活用

2月16日（金）午前10時～12時
場所 摂津市商工会 会議室
対象 起業を考えている女性
定員 20人
講師 橋 明日香氏（モバイルエール代表）
※一時保育あり（1歳以上の未就学児・2月10日（土）までに要予約）

ご存じですか？ボランティアセンター

ボランティアセンターでは、コーディネーター・アドバイザーがボランティア活動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づくりや支援を行う機関（中間支援組織）としても活動しています。

現在、以下下記のボランティアを募集しています。参加ご希望の方は、ボランティアセンターへご連絡ください。

- 使用済み切手整理ボランティア
- ぞうきん縫ってボランティア



【お問い合わせ】
摂津市ボランティアセンター
電話：06-6318-1128

市民公開講座のご案内

【お問い合わせ】

高齡介護課 電話：06-6170-1561

認知症市民公開講座

1月28日(日)午後1時～3時(午後0時半開場)
摂津市民文化ホール

①知っ得!認知症になる前に

講師 森本 一成氏(新阿武山病院・副診療部長)

申込不要

②納っ得!本当は予防できる認知症

講師 猪原 匡史氏(国立循環器病研究センター・脳神経内科部長)

定員 430名

手話通訳あり

「あなたの大切にしている思いを 実現する人生会議(ACP)」

1月28日(日)午後1時～3時半(午後0時半開場)
コミュニティプラザ3階コンベンションホール

①もしものときにそなえて、あなたの大切な思いを話す

講師 光本 保英氏(済生会吹田病院・消化器内科科長)

要申込み

②人生会議(ACP)に繋がるがんとお金～相談会に寄せられる患者さんのリアルな声～

講師 川崎 由華氏(一般社団法人がんライフアドバイザー協会代表理事)

③人生会議(ACP)と切っても切れないお金(財産)の話

講師 福村 雄一氏(司法書士法人福村事務所代表)

定員 100名(先着)

申込み 高齡介護課へ(右記QRから申込み・電話・窓口)

※講座にご参加いただいた方に無料でエンディングノートを配布します。



申込みは
こちらから



新型コロナワクチン接種 予約方法が変わります!

令和6年1月から、コールセンターでの新型コロナワクチンの接種予約受付を終了します。

今後は実施医療機関に直接予約してください。実施医療機関など詳細については、右記QRから市ホームページでご確認ください。



【お問い合わせ】

コロナワクチンコールセンター
(保健福祉課内)

電話：06-6170-2762

令和5年度高齢者肺炎球菌ワクチン 定期予防接種に関するお知らせ

令和5年度の高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種について、平成26年10月から令和5年度までの経過措置として、65歳から100歳までの5歳刻みの方等が対象となります。

経過措置が令和5年度で終了となるため、上記対象者のうち、70歳から100歳までの5歳刻みの方は、令和6年3月31日までが接種期間となります。

接種を希望される場合は、接種期間までの接種をご検討ください。



←詳細は市ホームページ
でご確認ください

【お問い合わせ】

保健福祉課 電話：06-6383-1386