



地域福祉通信

インフルエンザ・新型コロナウイルスを予防しましょう!

インフルエンザは発熱、頭痛、関節痛等、全身に重い症状が出るのが特徴で、新型コロナウイルス感染症は発熱や呼吸器症状といった、かぜ様症状が出るのが特徴です。65歳以上の高齢者は重症化する可能性が高いといわれています。一人ひとりがしっかりと対策を行いましょう。



感染予防対策



○こまめな手洗い、アルコールによる手指消毒

○人混みなどでのマスクの着用

換気扇を使うと、室温を大きく下げることなく換気することができます。

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ことでも換気できます。

○十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

○予防接種



高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 予防定期接種は12月末まで



《対象者》

▽65歳以上の人

▽60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害または免疫機能障害より身体障害者手帳1級に相当する障害のある人

《期間》

10月1日から12月末まで

《自己負担額》

インフルエンザワクチン1,500円※

新型コロナウイルスワクチン3,000円※

※生活保護世帯、市民税非課税世帯、

中国残留邦人等支援受給世帯は事前申請で免除制度あり。

※年末の診療日時は医療機関によって異なります。

各実施医療機関にお問い合わせください。



インフルエンザ



新型コロナウイルス感染症

【お問合せ】

保健福祉課 電話：06-6383-1386

食のお役立ち情報

正しい体重管理をしましょう



～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

健康づくりにおいて肥満は糖尿病や動脈硬化をはじめとする心疾患や脳血管疾患など生活習慣病を引き起こします。しかし、肥満だけが病気の引き金になるのではなく、痩せすぎも健康への影響があります。成人では国際的な標準指標であるBMI(Body Mass Index：体格指数)を用いて肥満や低栄養(やせ)などの判定を行います。自分の体重・骨格を知り、太りすぎ、痩せすぎの予防につなげましょう。

体重と疾患の関係では、男女とも標準とされるBMIが22kg/m²であれば肥満と関連する糖尿病、高血圧、脂質異常症などの病気に最もなりにくい

といわれています。食事摂取基準2020では18歳以上の目標とするBMIの範囲を年齢ごとに定めていますので

【お問合せ】

保健福祉課 電話：06-6383-1386

参考にして
ください。

$$\begin{array}{c} \text{体重} \\ \boxed{} \text{ kg} \end{array} \div \begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{} \text{ m} \end{array} \div \begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{} \text{ m} \end{array} = \begin{array}{c} \text{BMI} \\ \boxed{} \text{ kg/m}^2 \end{array}$$

年齢(歳)	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

ひきこもりを支える ご家族のための茶話会

ひきこもりを支えるご家族のための茶話会を開催予定です。

「こころの健康えとせとら」公認心理師の岩田光宏氏の講話の後にグループに分かれ、参加者同士で和やかな雰囲気での交流をされています。

今後も2か月に1回開催しますので、ぜひご参加ください。

【日時】令和6年12月23日(月)

午後2時30分～

【場所】正雀市民ルーム

【お問合せ】

摂津市社会福祉協議会
電話：06-6155-6140

防災一家から学ぶ防災の極意！

～家族の防災意識を高めて、みんなのいのちを守る～

防災士として活動する家族、父・母・子それぞれからお話をお聞きします。この機会に家族で話し合ってみませんか？

【日時】令和7年1月19日(日)

午前10時～12時

【場所】コミュニティプラザ2階 会議室1・2

【定員】35人

【申込受付】12月1日(日)から受付

【一時保育】1歳～就学前児

1月14日(火)までに要申込

【講師】出水 季治(防災士)【父】

出水 眞由美(防災士)【母】

出水 眞輝(防災士)【子】

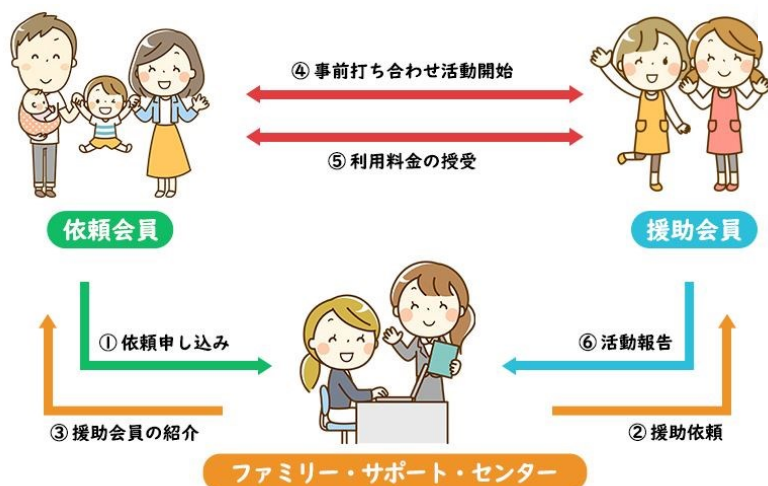
【お問合せ】

摂津市立男女共同参画センター
電話：06-4860-7112

～ファミリー・サポートセンター～

～地域で子育て、仲間づくり～

ファミリー・サポートセンターは子育ての手助けをしてほしい人と、子育てのお手伝いをしたい人が会員になり、お互い助け合い、地域で子育てをすることを応援します。



〈利用料金〉

- ・ 平日昼間（8時から20時）
1時間あたり700円
- ・ 土日祝日・上記時間外
1時間あたり800円

〈依頼会員〉 生後3か月から小学校6年生までの子どもがいる方

〈援助会員〉 子どもが好きで育児支援に理解のある方

〈両方会員〉 依頼会員と援助会員を両方兼ねる方

《こんなお手伝いをします》

- ・ 保育所、幼稚園の送迎をします。
- ・ 保育所、幼稚園の開始時間まで及び終了後、子どもを預かります。
- ・ 学校の放課後・学童保育終了後、子どもを預かります。
- ・ お父さんお母さんが自分の時間を持つ間、子どもを預かります。

※原則援助会員の家庭で子どもを預かります。早朝や夜間にわたることもありますが宿泊は行いません。

〈入会方法について〉

通常はセンターに来ていただいて登録していますが、「来所が難しい」などの声に応え、Zoomでの入会説明をしています。

- ① センターにお問い合わせください（06-6383-3341）
- ② 日時相談後、ZoomのIDとパスワードをお知らせします
- ③ 入会申込書など必要書類をHPからプリントアウトしてください
（難しい場合はご相談ください）

【お問合せ】

摂津市社会福祉協議会

電話：06-6383-3341

心筋梗塞(MI)から



大切な命を守ろう

摂津市STOP MIキャンペーンとは？

「MI」とは、「myocardial infarction」の略で、『心筋梗塞』という意味です。

心筋梗塞とは、心臓に酸素と栄養を送る血管（冠動脈）が詰まり、心臓の筋肉が壊死する状態です。心筋梗塞の致死率は40%と高いのですが、そのうち病院に搬送される前に亡くなる人は8割以上に上ります。

つまり、病院にたどり着く前に亡くなる人がほとんどなので、前兆を知り発症する前に、一刻も早く受診することが重要です。



また、心筋梗塞を発症した人の約半数は、発症する数日～数週間前に前兆（*）の症状があることが分かっています。この段階で治療につなげれば安全に治療でき、心筋梗塞を発症せずに済むのです。

「STOP MIキャンペーン」とは前兆の症状を知ってもらい、前兆の段階で治療を受けることで、心筋梗塞を予防するための広報・啓発活動です。

（*）どんな前兆（前ぶれ）があるの？！・・・

- ◆今までに経験のない胸痛、胸部圧迫感、胸やけなどの症状
- ◆数分～10分程度で完全に消失する
- ◆繰り返すことが多い
- ◆歩行や階段で増強することもある

※ただし、チクチクと針で刺すような痛みや、押さえたり、体位を変えたり、深呼吸によって増強する痛みは心臓由来でないことが多いです。

胸痛や胸部圧迫感が続く場合は 119番を！



【お問合せ】

保健福祉課 電話：06-6383-1386