



地域福祉通信

今年も開催！摂津市健幸マイレージ



「摂津市健幸マイレージ」は、楽しみながら健康づくりに取り組んでもらうことを目的としています。歩くこと、健（検）診の受診、健康づくり事業への参加でポイントが貯まり、参加賞がゲットできます。たくさんポイントを貯めて健幸になりましょう！

※参加申込、定期的なデータ送信が必要です。

※昨年度からご参加いただいている方は、自動で参加継続されます。



市ホームページ

特定健診、がん検診、歯科健診は健幸マイレージのポイント対象です！

◆特定健診 500ポイント ◆がん検診 400ポイント ◆歯科健診 300ポイント

※受診後にハガキかインターネット（からだカルテ）で自己申告することでポイントが付与されます。

ポイント付与イベント うきうきせつつウォーキング

全日程月曜日

★受付：午前9時～9時15分★

飲物、帽子、雨具などを準備し
歩きやすい服装および運動靴で
ご参加ください。駐車場はござ
いけません。

日程	コース（S：ショートコース）	集合場所
4月7日	うきうき夢街道 千里丘・健都コース 6.6km（S：4.3km）	摂津市立保健センター横
5月12日	うきうき街道 川と花 新在家・鳥飼コース 5.7km（S：4.3km）	南摂津駅
6月2日	うきうき淀川街道 鳥飼上・中・下コース 6.5km（S：5.0km）	ふるさと公園
10月6日	大正川河川敷コース 5.5km（S：3.5km）	鶴野第1公園
11月10日	川辺とわがまち 南コース 5.8km	南摂津駅
12月1日	うきうき歴史街道 別府・一津屋コース 6.6km（S：4.9km）	南摂津駅
1月5日	うきうき味舌街道 庄屋・正雀・浜町コース 5.7km（S：4.4km）	正雀ふれあい広場
2月2日	川辺とわがまち 北コース 5.4km（S：4.7km）	鶴野第1公園
3月2日	うきうき街道 離宮の里・鳥飼東コース 6.0km（S：4.0km）	ふるさと公園

※コースや日程は気象状況によって掲載の内容を中止・変更する場合があります。当日、参加票もしくは、メモ用紙に住所・氏名・年齢・電話番号・性別・参加回数を書いて持参。

※ふるさと公園には臨時駐輪場を設けますが、自転車の管理は個人でお願いいたします。

※雨天による中止の場合、ホームページ等でのお知らせはありません。

【お問合せ】 摂津市役所保健福祉課 電話：06-6383-1386

食のお役立ち情報

毎月19日は



朝ご飯を食べよう

～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

朝はバタバタ忙しい、食欲がないなど、ついつい朝ごはんを抜いてしまう人もいるのではないのでしょうか。人は夜寝ている間にもエネルギーを消費するので、朝起きた時はエネルギー不足になっています。

早寝早起きで生活リズムを整えましょう

朝ごはんを毎日しっかり摂るためには、早寝早起きで生活リズムを整えることが必要です。朝の光を浴びると、脳を目覚めさせるホルモン（セロトニン）が分泌されます。これをきっかけに体は活動しやすい状態になります。

まずは食えることから

今、朝ごはんを食べていない人は、果物、牛乳など簡単に食べられるものをまずは食えることから始めましょう。食べる習慣ができたら、食べられる範囲で主食、主菜、副菜をプラスし、バランスのよい食事を意識しましょう。

噛むことも大切

ただ朝ごはんを食べるだけでなく、「よく噛んで食べること」によって脳が目覚めて活発に動き出します。そして噛むことで、内臓も動き出すので朝の排便にもつながります。

摂津市公式キッチンでは…

朝ごはんに関するレシピも掲載しています。ぜひ、作ってみてください。



【お問合せ】 摂津市役所保健福祉課 電話：06-6383-1386

ウィズdeシネマ

『52ヘルツのクジラたち』

日 時：令和7年4月26日（土） 午前10時～12時

会 場：男女共同参画センター交流室
（コミュニティプラザ内）

定 員：20人 摂津市在住・在勤・在学の方

参加費：無料

申込み：4月1日（火）から受付

一時保育：あり（1歳～就学前児）

4月21日（月）までに要予約

【お問合せ】 摂津市立男女共同参画センター
電話：06-4860-7112

52ヘルツのクジラとは他の鯨には聞き取れない高い周波数で鳴く、世界で一頭だけのクジラ。世界で一番孤独だと言われている。自分の人生を家族に搾取されてきた女性と、母から虐待を受けてきた少年の物語。孤独ゆえ愛を欲し、裏切られてきた彼らが出会う時、新たな魂の物語が生まれる。

物価高騰支援給付金 (住民税非課税世帯およびこども加算分)

対象世帯に発送した確認書及び申請書の提出期限は4月30日(水)(必着)です。要件を満たす場合は、必要事項を記入の上、提出期限までに返送してください。



※詳細は、二次元コードへ

【お問合せ】摂津市給付金コールセンター 電話：06-6170-1538
午前9時～午後5時15分(土日祝を除く)

戦没者等の死亡当時のご遺族の皆様へ

「第十二回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」 の支給予定について

特別弔慰金は、今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔意の意を表すため、戦没者等の遺族に対する特別弔慰金支給法に基づき支給されるものです。第十二回特別弔慰金は、令和7年4月1日を新たな基準日とし、先順位のご遺族お一人に支給されます。

支給内容：額面27万5,000円、5年償還の記名国債

支給対象者、請求期間など、詳しくは摂津市のホームページ(二次元コード)をご覧ください。



【お問合せ】摂津市役所保健福祉課 電話：06-6383-1386

高齢者のための地域活動マップが新しくなりました！

地域での支え合い活動や介護予防活動、サロン活動、趣味のサークルなど、高齢者が気軽に参加できる活動の情報や、老人クラブの活動をまとめております。

社会奉仕活動、交流会、体操などの楽しい活動の様子を写真付きで紹介しています。ぜひ、お手に取ってご覧ください。

★冊子の閲覧★ 各公民館・摂津市役所・地域福祉活動支援センターなど各公共施設に閲覧用の冊子をおいています。

★電子版の閲覧★ 摂津市のホームページ(二次元コード)で閲覧できます。



【お問い合わせ】
摂津市社会福祉協議会
電話：06-6155-6140





带状疱疹ワクチンの定期接種が始まります

◆対象者には、4月中に案内を送付◆

【実施期間】

令和7年4月から令和8年3月31日まで

【対象者】

- ①令和7年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人と、101歳以上になる人
- ②令和7年度中の接種日において60歳から64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害により、身体障害者手帳1級に相当する障害のある人

【場所】 委託医療機関 ※委託医療機関以外での接種は、事前の申請が必要です。

【自己負担額】 ワクチンは2種類あります。 ※接種はどちらか一方のみ

●生ワクチン（1回接種）：4,500円

●組換えワクチン（2回接種）：1回あたり11,000円

※委託医療機関で接種する人で、市民税非課税世帯の人、生活保護受給世帯の人、中国残留邦人等支援受給世帯の人は、事前の申請により無料になります。

※詳細は市のホームページに記載

【お問合せ】 摂津市役所保健福祉課 電話：06-6383-1386



△市ホームページ



定期的に健(検)診を受けましょう！

生活習慣病などの病気は、進行するまでほとんど自覚症状がありません。また、がんは検診で早期発見できた場合、約9割は治すことができますと言われています。

自分自身の健康状態を把握し、体の異常を早期に発見するためにも、定期的に健(検)診を受けましょう。

市では特定健診・後期高齢者健診、がん検診を行っています。摂津市保健センターでの特定健診・後期高齢者健診、がん検診の申し込みに関しては、二次元コードから同センターのホームページをご確認ください。その他受託医療機関については、健康づくり年間日程表でご確認いただけます。

摂津市保健センター



△がん検診



△健診



△摂津市ホームページ
健康づくり年間日程表

【お問合せ】 摂津市役所保健福祉課 電話：06-6383-1386