



地域福祉通信

急な体温変化に
要注意!

寒い冬は「ヒートショック」 に注意しましょう。

【お問合せ】 保健福祉課
電話：06-6383-1386

《ヒートショックとは?》

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化が体に与える影響のことです。こうした影響は心臓に負担がかかるため、めまいや立ちくらみ、重度の場合は失神や意識障害を引き起こすことがあります。また最悪の場合、心筋梗塞や脳卒中を起こすこともあるため注意が必要です。特に「入浴中の高齢者」に多くみられ、入浴中に発生すると溺れてしまう可能性もあるためしっかりと対策を行いましょ。



【入浴時のヒートショックを予防する5つの対策】

- 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



風しん第5期 抗体検査・定期予防接種の 無料クーポン有効期限は2月末まで

風しんは強い感染力があります。昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性は、公的な風しんの予防接種を受ける機会がなかったことから、風しん第5期抗体検査・定期予防接種の対象となっています。

自分や周りの感染を防ぐため、未受診の方はまず抗体検査を受けましょう。



詳細は二次元コードへ

※クーポン券は令和4年3月に送付しています。(未受診者のみ)

クーポン券には有効期限について令和5年3月までと記載がありますが、令和7年2月まで使用できます。再発行を希望される方は保健福祉課までご連絡ください。

※予防接種は抗体価が十分でない方が対象です。

【お問合せ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

食のお役立ち情報

減塩



～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

サラダを食べるときもちょっとの工夫で減塩に！

野菜料理の代表であるサラダ。野菜にはカリウム、カルシウム、鉄、食物繊維といった生活習慣病予防に欠かせない栄養素が含まれています。ヘルシーなイメージがありますが、ドレッシングをかけ過ぎると塩分の過剰摂取になるので注意が必要です。

●十分に水切りをする

野菜を洗った後には十分に水切りをしましょう。十分に水切りをすることは、味が薄まらない、味むらがないなどのメリットがあります。水切りには、サラダスピナーの使用や、少量の場合には布巾に包んで振るなどの方法があります。

●ドレッシングの選び方

ドレッシングなどの調味料には塩分が含まれています。それぞれのドレッシングにどれぐらいの塩分が含まれているのか知っておきましょう。

調味料	大さじ1杯に含まれる 塩分量
ノンオイル和風ドレッシング	1.1g
ポン酢	1.0g
フレンチドレッシング	0.9g
中華風ドレッシング	0.8g
マヨネーズ	0.2g
酢	0g
レモン汁	0g

調理のためのベーシックデータ第6版より

ドレッシングなどの調味料に頼らず、レモンや酢で食べると減塩になります。酸味が苦手な人は、ドレッシングにレモンや酢を入れ、かさましし、こしょうなどの香辛料をプラスすることで、ドレッシングだけで食べるより減塩になります。

※塩分量は一例であり、商品や種類によって若干の差はあります。

【お問合せ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

測って、知ろう、ジブンのカラダ ～市民体力テスト～

100ポイント



日 時：令和7年2月1日（土）
午前9時30分～

場 所：味生体育館

対 象：20歳以上

定 員：35人

申込み：前日までに同館へ・電話可・先着順

自分に合った健康づくりをサポートします！
スポーツ庁の新体力テスト実施要項に基づき、握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳びなどを行います。

【お問合せ・お申込】味生体育館 電話：06-6349-6554

制度を味方に人生をデザインしよう！ ～未来を見据えた働き方～

難解な社会保険制度をわかりやすく説明します。働き方や生活力向上につなげてみませんか？

参加費
無料

日時：令和7年1月28日（火）

午後6時30分～午後8時30分

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）

講師：山田 容子氏（オフィス・ラ・クレ代表）

対象：市内在住・在勤・在学の方

定員：20人 ★1歳～就学前児の一時保育あり
（1月23日（木）までに要予約）

父と子で楽しむ！父と父で話す！

ワクワクほかほか豚まん作り

試食をしながら、おうちの事や子育ての事など何でもお話して、心も体もほかほかになりませんか？

参加費
700円

日時：令和7年2月8日（土）

午前10時30分～午後1時00分

会場：コミュニティプラザ1階 調理実習室

講師：食育スマイル

対象：3歳～小学6年生までの子どもと
その父親

定員：10組 ★1歳～就学前児の一時保育あり
（2月3日（月）までに要予約）

いずれも申込受付：1月4日（土）から受付

【お問合せ】男女共同参画センター 電話：06-4860-7112



「つながりのまち摂津」連絡会議

【お問合せ】 保健福祉課
電話：06-6383-1386

「つながりのまち摂津」連絡会議は、日頃から地域活動を一緒に取り組んできた、自治連合会、老人クラブ連合会、民生児童委員協議会、社会福祉協議会の4団体と市が、地域のつながりやコミュニティの大切さを全市民に伝えようと、市制施行50周年の節目となる平成28年11月1日に共同アピールを宣言し、発足した組織です。毎年2月を推進運動強化月間とし、街頭啓発や地域交流研修会を行っています。

活動内容

- 街頭啓発（令和7年2月3日（月）／JR千里丘駅）
- 地域交流研修会（以下、詳細）

日時：令和7年2月22日（土）午前10時～正午

会場：摂津市立地域福祉活動支援センター 4階 研修室

定員：100名

申込み：保健福祉課へ（先着）

内容：講演会 テーマ：「住民と行政がともにつくる未来～協働の本質と実践～」
講師：石田 易司（いしだ やすのり）名誉教授（桃山学院大学）

中外製薬株式会社様より摂津市社会福祉協議会へ 移送車を寄贈していただきました

12月4日（水）に地域福祉活動支援センターにて中外製薬株式会社様より寄贈をしていただいた移送車の寄贈式が行われました。

寄贈していただいた移送車は、移送ボランティアグループ「ピンチヒッター」による移送サービスで活用させていただきます。移送サービスの対象などについては次ページをご確認ください。



【お問合せ】
摂津市社会福祉協議
摂津市ボランティアセンター
電話：06-6318-1128

摂津市社会福祉協議会の
移送サービス

移送ボランティアグループ「ピンチヒッター」 をご利用ください！

〈対象となる方〉

摂津市に在住で外出時に車いすが必要な方で、介護保険を利用されていない在宅の方。
車いすに座った状態で、乗車できる方。

〈利用期間・範囲等〉

利用期間は月～金曜日 午前9時から午後5時まで。利用回数は週1回（片道利用でも1回）。利用範囲は50km以内。

〈利用料〉

無料。ただし、駐車場、高速道路などの実費はご負担ください。また、移送車利用の場合は、有料道路障がい者割引制度は適用されません。

【お問合せ・お申込】

摂津市社会福祉協議会

摂津市ボランティアセンター

電話：06-6318-1128



〈利用方法〉

ボランティアセンターへ登録の上、お申し込みください。利用月の前月1日から受付。その日が休業日の場合、次の開業日から受け付けます。前月の最終水曜日に定例会にて翌月の予定を決定するためそれまでにお申し込みください。

〈その他〉

運転ボランティアは運転と車いすの車両乗降を行います。必ず介助者が同乗し、走行中は利用者の安全への配慮を行ってください。車いすまでの移乗、目的地での介助は介助者が行ってください。グループでのご利用はできません。

健康寿命を延ばそう！

栄養と運動から始める介護予防！

国立健康・栄養研究所より2名の先生をお招きし、「栄養と運動」をテーマとした講座を開催します。講座前半では、歩行速度の測定なども行います。自分に合った食事や運動方法を知り、介護予防につなげましょう。

日時：令和7年1月25日（土）

午後2時00分～午後4時00分

（受付午後1時30分～）

場所：摂津市立コミュニティプラザ

コンベンションホール

申込方法：電話・窓口・申込フォーム(右記二次元コード)にて受付

※定員100名（先着順）

受付は、令和7年1月6日（月）9時00分より開始



こちらからも申込可↑

【第1部】

歩行速度・握力測定 ※動きやすい服装、靴でお越しくください。

※受付が終了した方から、順番に測定を始めます。

【第2部】

長く健康でいられるために～栄養の巻～

講師：国立健康・栄養研究所 国民健康・栄養調査研究室 室長 松本 麻衣氏

【第3部】

長く健康でいられるために～運動の巻～

講師：国立健康・栄養研究所 臨床栄養研究センター 主任研究員 畑本 陽一氏

【お問合せ・お申込】 高齢介護課
電話：06-6170-1561

なるべく徒歩または公共交通機関をご利用ください。
駐車場は有料です。