



地域福祉通信

令和8年4月号

摂津市 保健福祉課

Tel:06-6383-1386



うきうきせつつウォーキング



★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。駐車場はございません。

日程	コース (S:ショートコース)	集合場所
4月 6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11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 1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5日	大正川河川敷コース5.5km (S:3.5km)	鶴野第1公園
11月2日	川辺とわがまち 南コース5.8km	南摂津駅
12月7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 1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 1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。

※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。

◆定期的に健（検）診を受けましょう！



特定健診・後期高齢者健診

健康状態を確認し、からだの異常を早期に発見できます。とくに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。そのため、毎年の健診数値を比較し、からだの状態を知ることが大切です。

今年度の特定健診・後期高齢者健診、がん検診の申し込みに関しては、4月に配布する「健康づくり年間日程表」をご覧ください。

がん検診

がんは自覚症状が出るまでに検診で早期発見した場合、約9割は治すことができると言われています。早期発見には、定期的ながん検診が重要です。

【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

減塩

毎月19日は

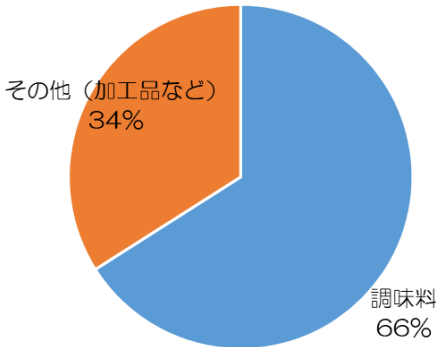


～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

減塩は、高血圧症やそれに合併する循環器疾患・腎疾患等の予防・治療において大変重要です。しかし、減塩は「おいしくない」という印象があるかもしれません。できるだけおいしく減塩していただくために減塩のアイデアを掲載します。ぜひ参考にしてみてください。

食塩は何からとっているの？

食塩摂取源の割合



料理を作るのに欠かせない醤油や味噌などの調味料



知っていますか？食塩のとりすぎ問題

～身近な栄養のおはなし～より作図

塩分含有量が高い調味料（一例）

酸味を活かしましょう

柑橘類の酸味をアクセントにして味付けすることで塩分量を抑えることができます。柚子やレモン、かぼす、すだちなど柑橘類の酸味はさわやかで香りもあり、薄味でも食欲がわきます。

摂津市公式キッチンでは…

酸味を活かした減塩レシピを公開しています。
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

せつつにっこり
カフェ 申込制

日時：4月20日（月）
午前10時～11時
場所：味生公民館

認知症のご本人だけでお話しする会です。
気がねせずに、「今」感じていることを共有しませんか？思い出話、ちょっとしたお悩み…どんなお話でも大歓迎です。
ご家族も一緒に気軽におこしてください。



【お問合せ】 摂津市地域包括支援センター
06-6383-1377（担当：認知症地域支援推進員）

せつつファミリー・サポート・センター会員登録説明会

ファミリー・サポート・センター会員募集中!

「子育ての手助けをしてほしい人（依頼会員）」と「子育てのお手伝いをしたい人（援助会員）」が会員登録し、地域で子育てを支えあっています。

日時：令和8年4月30（木） 午前10時～12時

会場：摂津市立地域福祉活動支援センター2F ※来所が難しい方はご相談ください。

内容：事業説明、会員登録手続き

会員の条件：【依頼会員】生後3ヶ月～小学校6年生までの子どものいる摂津市民の方

【援助会員】子どもが好きで子育て支援に理解がある健康な方

【両方会員】依頼と援助の両方を兼ねる方

※登録時に顔写真を持参してください（顔がはっきり写っているもの、スナップ写真可）

※利用料金は依頼会員が援助会員に直接お支払いいただきます。

平日8～20時 700円/時間 左記の時間外及び土・日・祝 800円/時間

【お問い合わせ】摂津市社会福祉協議会 電話：06-6383-3341



ひきこもりを支える ご家族のための

茶話会

@スペース正雀

ひきこもり状態の本人を支えるご家族の話を中心とした交流会です。
いろいろおしゃべりをしながら交流を深めませんか

日時：4月27日（月）
午後2時30分～4時
場所：正雀市民ルーム



※初めて参加される場合はできるだけ事前にメール連絡をお願いします。

(kokoroetc2020@gmail.com)

※予定が変更される場合もありますので
最新情報を二次元コードでご確認ください



こころの健康えとせとら
摂津市社会福祉協議会



高齢者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月上旬に接種券を送付◆

接種には接種券が必要です。医療機関へ忘れずご持参ください。



【実施期間】

令和8年4月から令和9年3月31日まで

【対象者】

①令和8年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人（以下の生年月日に当てはまる方）

年齢	生年月日
65歳	昭和36年（1961年）4月2日生まれ～昭和37年（1962年）4月1日生まれの方
70歳	昭和31年（1956年）4月2日生まれ～昭和32年（1957年）4月1日生まれの方
75歳	昭和26年（1951年）4月2日生まれ～昭和27年（1952年）4月1日生まれの方
80歳	昭和21年（1946年）4月2日生まれ～昭和22年（1947年）4月1日生まれの方
85歳	昭和16年（1941年）4月2日生まれ～昭和17年（1942年）4月1日生まれの方
90歳	昭和11年（1936年）4月2日生まれ～昭和12年（1937年）4月1日生まれの方
95歳	昭和 6年（1931年）4月2日生まれ～昭和 7年（1932年）4月1日生まれの方
100歳	昭和 元年（1926年）4月2日生まれ～昭和 2年（1927年）4月1日生まれの方

②令和8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