



地域福祉通信

摂津市 保健福祉課

Tel:06-6383-1386

最終号

地域福祉通信の発行終了のご挨拶

福祉や健康などの情報を掲載していましたが「地域福祉通信」の発行は、令和8年5月号（今回号）をもちまして、現在の紙媒体での発行を終了させていただきます。

令和8年6月からは、市広報紙（広報せつつ）にて、地域福祉に係る多様な情報を発信してまいります。

長年、ご愛読いただきありがとうございました。

健診は、未来の健康を守る第一歩です！

健診は、ご自身の健康状態を確認し、体の異常を早期に発見できる大切な機会です。

特に生活習慣病は、初期や予備群の段階では自覚症状がほとんどありません。

毎年健診を受けて数値の変化を確認し、体の小さな変化に気づくことが健康維持につながります。

生活習慣病は、食事や運動、喫煙など日々の積み重ねが影響します。

検査結果をきっかけに生活を見直し、できることから改善に取り組みましょう。早めの対応が、将来の健康につながります。



■保健センターのセット健診

～ 健康診査 + がん検診 ～

健康診査（特定健診・後期高齢者健診）とがん検診（胃・大腸・肺）やオプション検査を受診することが可能です。

対象者

- ◎16～39歳（午後プランのみ受診可）
- ◎40～74歳で、特定健診受診券を持つ方（加入の医療保険により受診できない場合あり）
- ◎40歳以上で、ご加入の医療保険の異動があった方や生活保護受給者など
- ◎後期高齢者医療の被保険者

午前プラン

- 受付：午前8時50分～11時
- 胃がん検診あり
- 健康診査+胃がん、大腸がん、肺がん検診をセットで受けられます。胃がん検診を受診しない方の予約枠あり（若干名）

午後プラン <若年者は午後プランのみ>

- 受付：午後1時30分～3時
- 胃がん検診なし
- 健康診査+肺がん検診（希望者のみ大腸がん検診）胃がん検診はありません。

オプション申込み（追加の検査ができます）

骨粗しょう症検診、前立腺がん検診、ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検診

【お問合せ】 摂津市保健センター 電話：06-6381-1710

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！～

野菜を食べよう

健康づくりの目標である「1日350g以上の野菜摂取」は、生活習慣病の予防や体調管理にとっても大切です。野菜をしっかり食べている人ほど、ビタミンや食物繊維、カリウムなどをバランスよく摂取できているといわれています。一方で、味付けや食品の選び方によっては食塩のとり過ぎにつながることもあるため、工夫しながら取り入れることが大切です。



●食べやすく工夫する

野菜は「かさ」が多く、そのままだと量を食べにくいことがあります。ゆでる、蒸す、炒める、電子レンジで加熱することでかさが減り、無理なく量をとることができます。

●手軽な食品を活用する

カット野菜や冷凍野菜は、下処理の手間が省け、忙しいときでも手軽に野菜を取り入れられます。



●味付けはうす味を意識する

摂津市はなまる歯科健診

4月1日～翌年3月末までの間に1回、無料で受けられます。口臭が気になっている方や、しばらく歯科健診を受けていない方は、ぜひこの機会に受けましょう。

対象者：18歳～74歳の市民（治療中の人を除く）生活保護受給者※は年齢上限なし

※75歳以上の生活保護受給者は事前に「受診券」が必要です。保健福祉課へ申請してください。

健診内容：問診、むし歯・歯周病などの検査

健診期間：令和8年4月1日～令和9年3月31日

実施機関：市内実施歯科医院

申込方法：直接歯科医院へ事前申し込みの上、
受診してください

費用：期間中1回のみ無料

みんないきいき

よい歯の健康展

歯と口の健診・相談、歯みがき指導が無料で受けられます。

日時 6月7日（日）

午前10時～午後2時

場所 摂津市立保健センター

【お問合せ】

摂津市役所保健福祉課

電話：06-6383-1386



75歳以上の方（大阪府後期高齢者医療制度にご加入の方）は後期高齢者歯科健診が無料[※]で受けられます。



～ウィズdeシネマ～

「PLAN75」

超高齢化社会の日本で、高齢者に死の選択を認める「プラン75」が施行。仕事や住まいを失った78歳女性と制度に関わる人々が揺れ動きながら、その是非に迫る社会派ドラマ。

日時：5月26日（火）

▷第1部 午前10時～正午

▷第2部 午後6時30分～8時30分

※希望者のみ各回終了後30分間アフタートーク

場所：男女共同参画センター交流室
（コミュニティプラザ内）

参加費：無料 定員：各回20人

要申込：5月1日（金）より受付

一時保育：1歳～就学前児（5/21までに要予約）

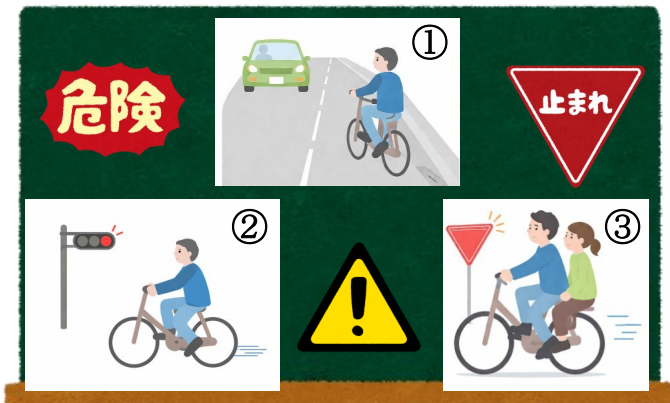
【お問合せ】 摂津市立男女共同参画センター

電話：06-4860-7112



自転車の交通違反に反則金が科されます

（令和8年4月1日～）



自転車の交通事故の抑止を図るために、自動車などに適用されていた交通反則通告制度（青切符）が、自転車の違反にも適用されます。

対象となる違反行為は100種類以上 ※一例を記載

①車道の右側通行

②信号無視

③二人乗り、指定場所一時不停止



【交通ルールを守りましょう！】



せっつにっこり カフェ



認知症のご本人だけでお話する会です。

お気軽に「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。

ご家族も一緒におこしてください。

日時：5月18日（月）

午前10時～11時

場所：味生公民館



【お問合せ】 摂津市地域包括支援センター

電話：06-6383-1377

（担当：認知症地域支援推進員）

世界禁煙デーをご存知ですか？

『5月31日は世界禁煙デー』

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など多くの病気と関係しています。

市では「摂津市健康づくり推進条例」に基づき、路上等の屋外共用スペースでの喫煙行為を禁止する地区の指定など、望まない受動喫煙を生じさせない環境づくりを進めています。



世界禁煙デーのこの機会に

禁煙にチャレンジしませんか。

【お問合せ】

摂津市役所保健福祉課

電話：06-6383-1386



民生委員・児童委員として活動してみませんか？

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受け、地域福祉を支えるボランティアです。地域住民と行政の橋渡しをしています。

活動内容

- お話を聴く 生活の悩みや子育ての不安などさまざまな相談に応じます
- つなぐ 専門機関や行政窓口を紹介し、必要な支援が届くよう手助けします
- 見守る 子どもの登下校の見守りや一人暮らしの訪問など、地域を見守ります

募集概要

- 対象 おおむね30歳～70歳で、地域福祉に理解のある人

【お問合せ】
 摂津市役所保健福祉課
 電話：06-6383-1386

特別な資格は必要ありません。

「人の役に立ちたい」「自分が暮らす地域に貢献したい」など、少しでも興味のある人は、お気軽にお問合せください。

※詳細は市HP（右記QR）へ



親子で、友だち同士で

新しい居場所が始まります

「せつつミンジー・スポット」

摂津市民生児童委員協議会は、新たな居場所として「せつつミンジー・スポット」を始めます。

宿題スペースや未就学児の親子のための遊び場を開設します。

今年度は試行運用として、鳥飼西地区からスタートします。

場 所 ゆうゆうホール鳥飼西
(鳥飼西2丁目12-12)

開始時期 5月12日(火) から

※詳細は市HP（下記QR）へ



入場無料・予約不要

おしりたんていがやってくる！ ミンジー子ども映画会を開催

毎年大人気の「ミンジー子ども映画会」を今年も開催します。

対象 小学生以下の子とその保護者

日時 5月31日(日)

▷第1部 午前10時から

▷第2部 午後1時から

※各回30分前から開場

場所 摂津市民文化ホール

定員 各450人(先着)

※会場へは徒歩または公共交通機関でお越しください

©トロール・ポプラ社/2025

「映画おしりたんてい」製作委員会

