



# 地域福祉通信

## 新型コロナウイルス感染症情報

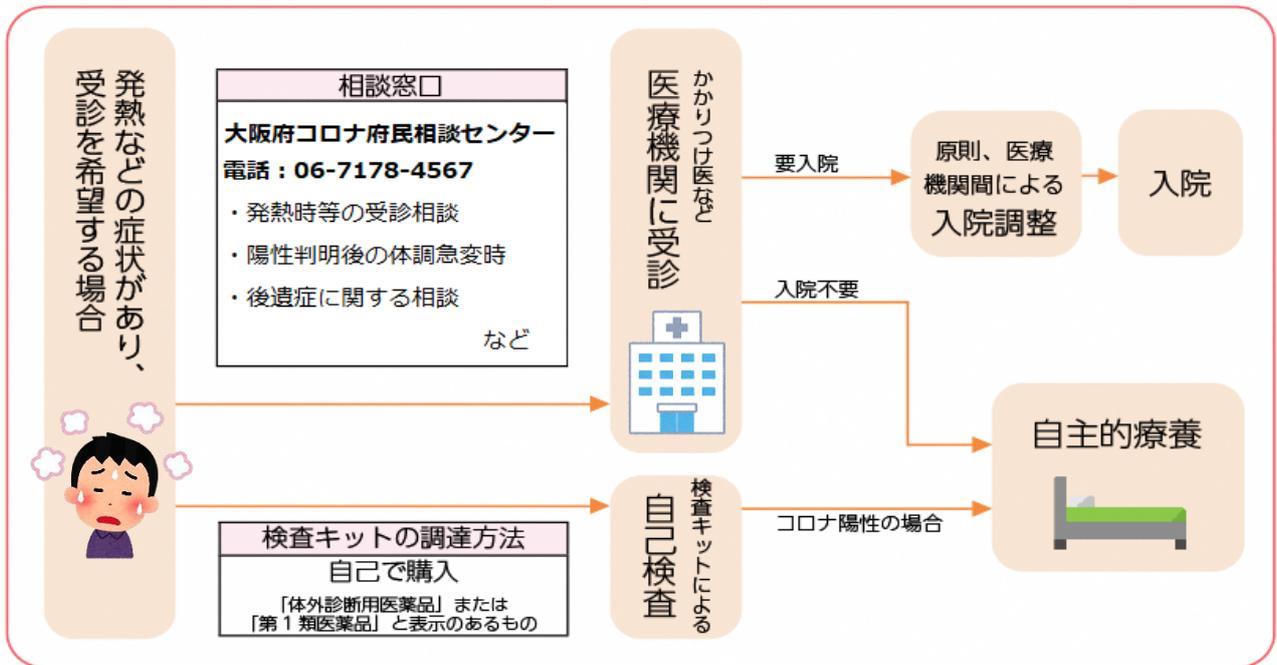
市ホームページは  
こちらから↓

### 新型コロナウイルス感染症に関する受診・検査・相談体制

新型コロナウイルス感染症の受診相談窓口や外来対応医療機関など詳細については、市ホームページでご確認ください。



### 5月8日からの外来受診・療養の流れ



## 健都ヘルスサポーターを募集しています



令和4年3月から健都ヘルスサポーター制度を開始しています。この制度は、企業や研究機関が開発したヘルスケア関係の製品の試作品などを会員が試し、集めた感想やデータからさらに開発を進めるものです。

市民の健康づくりをサポートすると同時に、企業・研究機関の地域実証事業もサポートすることで、ヘルスケア分野の新製品・サービスを世の中に送り出すことを目的としています。

会員になるには、LINEアプリから公式アカウント「健都ヘルスサポーター」を検索して、友だち追加をする必要があります。

# 食のお役立ち情報

毎月19日は



「魚を食べよう！」



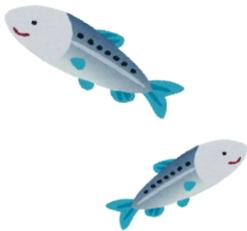
～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

我が国における魚介類の1人1年当たりの消費量は2001年の40.2kgをピークに減少し続けています。今回は魚に多く含まれる栄養価に注目しました。

## ◆ドコサヘキサエン酸 (DHA) イコサペンタエン酸 (IPA)

多価飽和脂肪酸である、ドコサヘキサエン酸 (DHA)、イコサペンタエン酸 (IPA) を多く含むのが特徴です。

ドコサヘキサエン酸 (DHA)、イコサペンタエン酸 (IPA) は脳などの発達の機能維持、LDLコレステロールや中性脂肪の低下などの作用があります。



## ◆たんぱく質

魚肉たんぱく質は、畜肉類のたんぱく質と並び、人間が生きていく上で必要な9種類の必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。大豆たんぱく質や乳たんぱく質と比べて消化されやすく、体内に取り込まれやすいという特徴もあります。

**7月24日～30日は『肝臓週間』**  
**7月28日は『世界肝炎デー』**



ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染することで肝臓の細胞が壊れていく病気です。感染しても熱や痛みなどの症状はほとんどなく、進行すると肝硬変や肝がんの状態になることもあります。

ウイルス性肝炎は「早期発見・早期治療」が重要です。もし肝炎ウイルスに感染していても、早期に適切な治療を受けることで、深刻な病状に進行するのを防ぐことができます。これまで肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、ぜひ検査を受けましょう。

摂津市では、検査を受けたことがない方を対象に、特定健診と同時に肝炎ウイルス検査を実施しています。

また、大阪府が委託している府内の肝炎ウイルス検査実施医療機関でも検査が受けられます。実施医療機関の詳細などは大阪府HP (右記QR) をご参照ください。



大阪府ホームページは  
こちらから↑

# 熱中症に注意しましょう

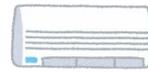


## 熱中症を防ぐポイント

### ◎暑さを避ける

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・外出時には日傘や帽子を着用
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで身体を冷やす

### ◎こまめな水分・塩分補給



日中の猛暑の時間は下記の公共施設で暑さをしのぐことができます。

※午前9時～午後5時（各施設の休館日を除く）

名称	所在地	電話番号	閉庁（館）日
摂津市役所	三島1-1-1	06-6383-1111	土日祝
コミュニティプラザ	南千里丘5-35	06-4860-9300	毎月第4水曜日
別府コミュニティセンター	別府2-10-21	06-6340-8155	毎月第4水曜日
千里丘公民館	千里丘3-9-47	06-6387-5789	毎月第4金曜日
安威川公民館	正雀4-9-28	06-6383-6690	毎月第4金曜日
味生公民館	一津屋1-16-13	06-6340-9700	毎月第4金曜日
新鳥飼公民館	鳥飼本町1-9-45	072-654-6954	毎月第4金曜日
鳥飼東公民館	鳥飼上2-3-55	072-653-5735	毎月第4金曜日
正雀市民ルーム	正雀本町1-11-1	06-6381-0116	期間中閉館なし
地域福祉活動支援センター	三島2-5-4	06-4860-6460	土日祝

＜ お問い合わせ ＞ 保健福祉課 電話：06-6383-1386

## 金婚・おしどり夫妻のお祝い

令和5年9月13日（水）、摂津市民文化ホールで開催する「老人福祉大会」に金婚・おしどり夫妻を招待し、お祝いします。希望されるご夫妻はお申し込みください。いずれもこれまでに表彰された方は対象外です。

	対象
金婚夫妻	今年度末までに結婚50周年以上を迎える（昭和49年3月31日以前に結婚した）夫妻
おしどり夫妻	今年度末までに夫婦ともに80歳を超える（昭和19年3月31日以前生まれ）夫妻



＜お申し込み＞ 7月31日（月）までに高齢介護課へ（電話不可）

【お問い合わせ】 高齢介護課 電話：06-6170-1561

## 緊急通報装置の貸与制度を拡充します

家庭での事故や突然の病気の際に、ボタンを押すと係員が駆けつける緊急通報装置を貸与しています。7月1日から緊急通報装置の利用対象者の要件を拡充し、固定電話回線不要の携帯型を導入します。

対 象 者	いずれかに該当する方 <ul style="list-style-type: none"> <li>• おおむね65歳以上のひとり暮らしの方（昼間独居の方を含む）</li> <li>• おおむね65歳以上の高齢者のみで構成される世帯</li> <li>• ひとり暮らしの重度身体障害者等（昼間独居の方を含む）</li> </ul>
貸 与 機 器	緊急通報装置（固定型、携帯型） ※携帯型は、固定電話回線を保有しない方のみご利用可能 通話機能なし、自宅内でのみ使用可
自 己 負 担 額	無料 ※生計中心者の所得により、費用負担あり

【お問い合わせ】 高齢介護課 電話：06-6170-1561 または  
 障害福祉課 電話：06-6383-1374

第73回



### 社会を明るくする運動

### 「市民のつどい」



7月8日（土）午後1時半～4時

#### 【場所】

市民文化ホール（香露園32-16）

【定員・参加費】 400人・無料

【講師】 中井 政嗣 氏

（千房(株)代表取締役会長）

#### 【テーマ】

私の人生観・生き方・夢・希望・情熱

※手話通訳あり

#### 【お問い合わせ】

保健福祉課

電話：06-6383-1386



### 健康づくり推進協議会 市民委員募集



健康づくりの推進について意見を求めるため、一般公募委員を募集します。

【募集人数】 1～2名

【任期】 9月1日から2年間

【活動内容】 年2～5回程度の会議への参加など

【対象】 市内在住の20歳以上75歳未満の方（令和5年9月1日時点）

※公務員の方は除く

【報酬】 日額9千円

【お申し込み】 7月20日（木）までに保健福祉課で配布（ホームページからもダウンロード可）の応募用紙に必要事項を記入のうえ、同課へ持参または郵送（当日消印有効・書類選考あり）

#### 【お申し込み・お問い合わせ】

保健福祉課

電話：06-6383-1386