



地域福祉通信

10月1日～12月31日

高齢者のインフルエンザ予防接種費用を助成します

10月から以下に記載の対象者にかかわるインフルエンザの予防接種費用の助成を行います。

助成を受けるには事前に申請が必要な場合があります。手続きの流れなど詳細については、市ホームページでご確認ください。

【お問い合わせ】

保健福祉課 電話：06-6383-1386



市ホームページは
こちらから

《対象者》

▽65歳以上の方

▽60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により身体障害者手帳1級に相当する障害のある方

《自己負担額》 1,500円（助成後の金額）



《免除制度について》

生活保護世帯や住民非課税世帯、中国残留邦人の方には免除制度があります。令和3年に了承をいただいた方のうち、令和5年度も接種費用免除対象に該当する方には免除印が押印された予診票を9月末に送付しています。

接種費用助成の流れ



【市内で受ける場合】

医療機関へ連絡（必要な場合は予約）し、ワクチン接種、接種費用支払い



【市外で受ける場合】

※吹田市・茨木市・高槻市・豊中市・池田市・箕面市・能勢町・豊能町・島本町の契約医療機関で接種する場合は依頼書は不要

- ①保健福祉課で依頼書の発行手続き ※
 - ②依頼書が手元に届く
 - ③医療機関へ連絡（必要な場合は予約）
 - ④依頼書を持参し、ワクチン接種
 - ⑤医療機関で接種費用を一旦全額支払い
 - ⑥保健福祉課で接種費用還付手続き
- ※事前に①の依頼書の申請がなければ還付の対象になりません。12月18日（月）までにお申し出ください。

食のお役立ち情報

毎月19日は



骨と栄養



～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

強い骨をつくるためにはカルシウムの摂取が重要です。食事摂取基準2020年版での成人一日の推奨量は男性700～800mg、女性650mgですが、令和元年の国民健康・栄養調査によると、成人一日のカルシウム摂取量は男女計498mgと不足しています。

食事から摂る量が少ないと、骨などからカルシウムの成分が溶け出して骨がもろくなり、骨折などの原因につながります。そのような状態を骨粗しょう症と言います。骨量は20歳を最大量にその後は減少していく一方ですが、食事や運動などの生活習慣で食い止めることもできるといわれています。必要なカルシウムを摂取し、骨を強く保てるように心がけましょう。

カルシウムを多く含む食品（一例）

食品	重量	カルシウム量
牛乳	200ml (コップ1杯)	220mg
ヨーグルト	100g	120mg
納豆	50g (1パック)	45mg
ちりめんじゃこ	12g	62mg
小松菜	100g	170mg



市民公開講座

研究結果から見える?!



赤ちゃんから高齢者までの運動と食事で大切なこと

～国立健康・栄養研究所が摂津市にやって来た～

11月12日(日)午後0時半～4時 (開場午後0時)

場 所 摂津市民文化ホール



▲市ホームページ

国立健康・栄養研究所の先生が「災害栄養」や「フレイル予防」、「朝ごはん」、「乳幼児期の栄養」についてお伝えします。

申込み 10月16日(月)から受付開始(電話・右記QRからも申込み可・先着)

※当日参加も可能ですが、事前申込者を優先します。

《お申込み・お問い合わせ》

保健福祉課 電話：06-6383-1386



▲申込みはこちらから

試食あり

災害時に
使える
α化米

体験あり

フレイル
測定会

お楽しみあり

健康グッズ
抽選会

★せつ市民健康まつりと同時開催★

午前10時～午後3時

場所：摂津市保健センター

じぶんの町を良くするしくみ。

赤い羽根共同募金にご協力をお願いします



赤い羽根共同募金は、地域福祉の推進を目的とした社会福祉活動を支援するための募金です。

昨年度は2,728,739円のご協力をいただきました。そのうち、摂津市社会福祉協議会には令和5年度事業費として1,483,786円が配分され、老人福祉活動や障害児・者福祉活動、福祉育成・援助活動など地域の福祉増進を目指す事業に活用させていただいております。

今年も10月1日から11月30日の2カ月間募金運動を展開し、募金箱の設置や街頭募金を実施します。みなさまのご協力をお願いいたします。

市内の主な募金箱設置場所



オークワ南摂津駅前店、ライフ正雀店、ダイエー摂津店、コーナン摂津鳥飼西店、摂津市商工会、摂津市役所、コミュニティプラザ、摂津市保健センター、摂津警察署、摂津市社会福祉協議会

【お問い合わせ】 摂津地区募金会（摂津市社会福祉協議会内） 電話：06-4860-6460

10月は乳がん月間



【お問い合わせ】

保健福祉課

電話：06-6383-1386



乳がんは女性が患うがんの中で最も多く、年間約83,000人が乳がんを患っています。40歳代後半をピークに発症が増加しており、日本人女性の約9人に1人が生涯で乳がんを患うといわれています。

乳がんは早期のうちに治療すれば95%以上の方が治癒します。早期発見につなげるため、ブレストアウェアネス（乳房を意識する生活習慣）を身につけましょう。



▲市ホームページ

ブレストアウェアネス4つのポイント

- ① 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受診
- ② 自分の乳房を見て触る
- ③ 乳房の変化に気をつける
- ④ 乳房の変化に気づいたら病院へ



★摂津市では、40歳以上の方は700円の自己負担で1万円相当のマンモグラフィ検診を受けることができます！

ぜひ市の検診をご利用ください。

※乳がん検診の申込み方法など詳細は右記QRコードから市ホームページをご確認ください。



◀ がん検診
市ホームページ

男女共同参画センター イベント情報



対象：市内在住・在勤・在学の方
参加費：無料

お申し込み・お問い合わせ
男女共同参画センター 電話：06-4860-7112

ジェンダーの思い込みを解く!

～女らしさ・男らしさと



マイクロアグレッション～



「女性がいると華があるよね」「男なのに細かいことは気にするな」そんな言葉に違和感を覚えていますか?

性別のレッテルを貼られ、苦しさを抱える人も少なくありません。社会の中の「男らしさ」「女らしさ」の思い込み「ジェンダー・ステレオタイプ」を深掘りして、その決めつけから生まれる無意識の差別「マイクロアグレッション」への対処法を考えます。

11月10日(金) 午前10時～12時

講師 内山 唯日氏 (Bridge Project代表)

定員 20人

※一時保育あり(1歳以上の未就学児・11月5日(日)までに要予約)



私の「違和感」を

大切に生きる

モヤモヤとした違和感やしんどさ、怒りなどの思いは自分だけの問題ではなく、誰かの思いと繋がっています。お互いを尊重し合い、一人ひとりが自分のまますく生きられるよう、違和感の正体を理解することから始めてみませんか。単発受講可。

①11月2日(木) 午前10時～12時

「気が付きすぎて疲れる気質 繊細さん (HSP/HSC) の歩き方」

講師 熊川 サワコ氏 (ほくせつマメの木副代表)

②11月9日(木) 午前10時～12時

「ひきこもり146万人・不登校24万人のリアル」

講師 貴戸 理恵氏 (関西学院大学教授)

定員 各回20人

※一時保育あり(1歳以上の未就学児・10月28日(土)までに要予約)

ガンバル女性を応援!

パソコン初めてさんの^{ゼロ}0から始める!

ウィズdeワーキングスペース



①10月24日(火)

▽午前10時～10時50分▽11時10分～12時

②11月14日(火)

▽午前10時～10時50分▽11時10分～12時

対象 女性

講師 男女共同参画センター職員

定員 各回2人

※一時保育あり(1歳以上の未就学児・①10月19日(木)まで②11月9日(木)までに要予約)



暮らしを守る!お金の知恵講座



～子どもの教育費・働き方・

賢い家計管理のコツ～

①10月21日(土) 午前10時～12時

「子どもの教育費いくらかかる?今どきの教育費を知ろう」

②10月28日(土) 午前10時～12時

「働き方を変えると家計はどうなる? iDeCoとNISAの最新情報」

講師 渡邊 有子氏 (マイライフエフピー®認定講師)

定員 20人

※一時保育あり(1歳以上の未就学児・10月16日(月)までに要予約)