



新型コロナウイルスワクチン接種情報（4回目）

▽4回目接種対象者

- ・3回目接種完了から5ヵ月以上経過した「60歳以上の方」
- ・3回目接種完了から5ヵ月以上経過した「18歳以上59歳以下のうち、基礎疾患を有する方および新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師が認める方、医療従事者等及び高齢者施設等の従事者」（詳細は市ホームページをご確認ください）

▽接種券付き予診票の発送（予定）

接種券付き予診票は、3回目接種後、おおむね5ヵ月を目途に順次発送しています。予約方法などは、接種券付き予診票に同封の個別案内をご確認ください。

- ※ 接種券付き予診票は、早めに送付していますので、5ヵ月未満での接種とならないよう十分ご注意ください。
- ※ 3回目接種後の転入者で4回目接種の対象となる方は、接種券の発行手続きが必要となります（保健福祉課まで 電話：06-6383-1386）。

▽18～59歳で3回目接種を受けた人へ

3回目接種の完了から5ヵ月が経過する方全員に、順次接種券付き予診票を発送しています。接種券付き予診票が届いても、「基礎疾患」や「重症化リスク」がない場合、「医療従事者等・高齢者施設等の従事者」でない場合は、接種対象になりませんので十分ご注意ください。

【お問い合わせ】市コロナワクチンコールセンター 電話：06-6170-2762

地域福祉計画推進協議会委員を募集します

地域福祉の推進について、幅広く意見を求めるために、同会議の一般公募委員1人を募集します。

【内容】

平日、年2回程度（計画策定年度は年4回程度）に参加

【対象】

10月1日時点で20歳以上75歳未満（公務員は除く）

【任期】

10月1日から3年間

【申込】

9月16日（金）までに、市役所1階保健福祉課で配布（ホームページからでも取得可）の応募用紙を書いて、同課へ持参または郵送（当日消印有効・書類選考あり）

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

食のお役立ち情報

毎月 19 日は



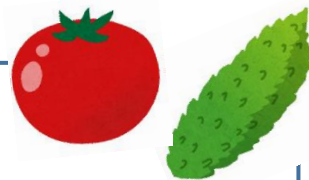
～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

8 月は **大阪府食育推進強化月間** です！

大阪府では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を 1 日 350g 以上食べましょう」と掲げられています。

夏場は、太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜が出回ります。夏野菜の特徴は夏バテ予防に有効なビタミン B1、ビタミン C、カルシウムなどのミネラル類が豊富で水分もたっぷり含まれています。ミネラル類は体温調整にかかわる栄養素だといわれています。発汗によっても失われるので、夏には積極的に摂りたい栄養素の一つです。体調を整えるためにも、旬の美味しい野菜をたくさん食べましょう！

夏野菜ってどんなのがある？



例えば…

ゴーヤ

独特の苦味と歯ごたえが特徴。苦味の成分もモルデシンには、胃腸を整えて食欲を増進させる働きもあり、夏バテ予防に役立ちます。

トマト

美肌効果や風邪予防に役立つビタミン C、老化を抑制するビタミン E、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などバランスよく含んでいます。

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

人間ドック受診費用の一部助成について

令和 3 年度に受診された人間ドックの一部費用助成の申請はしましたか。

◆助成の金額◆

26,000 円

◆対象となる方◆

下記条件をすべて満たしている方が対象です

◆申請期日◆

令和 4 年 8 月 31 日(水)

- ・受診日において摂津市国民健康保険被保険者である方
- ・令和 3 年度に 40～74 歳（75 歳の誕生日前まで）となる方
- ・必要な検査項目を満たした健診を受診している方
- ・検査結果を特定健康診査等事業に活用することに同意できる方
- ・令和 3 年度に特定健診を受診していない方

必要な検査項目等の詳細や、令和 4 年度に受診された人間ドックの一部費用助成の申請については、摂津市ホームページでご確認ください。

【お問い合わせ】国保年金課 国保医療係 電話：06-6383-1555（直通）

民生児童委員さんになりませんか？

民生児童委員とは？

厚生労働大臣から委嘱された特別職の地方公務員で、無報酬で活動しています。

民生委員制度は創設から 100 年を超える歴史を持ち、市内では 100 人以上の民生児童委員が活躍しています。

活動内容

◎身近な相談役として

地域住民の立場に立って、住民からの生活上の心配ごとや困りごと、医療や介護、子育ての不安などの相談に応じます。そして、その課題が解決できるよう、行政や関係機関への「つなぎ役」になります。

◎地域の見守り役として

定期的な訪問等を通じて、高齢者や障害者世帯、子どもたちの見守りを行っています。

◎話し好きな人はぜひ一緒に

委員になるのに専門知識は不要です。

人と話したり人の和に入っていくのが好きな方、自分が暮らす地域に貢献したい、人の役に立ちたいと感じている方に民生児童委員の仕事はとても向いています。あなたの育児やお仕事での経験を、地域のために活かしませんか。興味のある方はぜひお問い合わせください。

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

熱中症予防のポイント

室内では、温度・室温をこまめに確認し、扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。遮光カーテン、すだれ、打ち水も効果的です。室外では、日傘や帽子を利用したり、日陰を歩きましょう。また、室内外問わず水分補給もこまめに行いましょう。日中の猛暑の時間帯は、以下の公共施設をご利用になり涼んでください。

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

ふれあいネットワーク

7月せつ社協ニュース

社会福祉協議会では「みんなが安心して暮らすことができる福祉のまちづくり」を目指し、各福祉委員会や福祉・保健・医療の関係者と共に小地域ネットワーク活動を展開しています。

地域住民のふれあいの場となる「ふれあいサロン」や「いきいきリハサロン」の日程は下記の通りです。

小学校区	実施形態	実施状況	場所
千里丘	リハサロン	調整中	
	サロン	調整中	
三宅	リハサロン	夏季休止	旧三宅小学校集会室
	サロン	調整中	
	健康体操	夏季休止	
柳田	リハサロン	夏季休止	いきいきプラザ※2班に分けて実施
		夏季休止	
	サロン	調整中	
摂津	サロン	9月から再開予定	第49集会所（庄屋2丁目）
		夏季休止	正音寺会館
		9月から再開予定	坪井会館
味舌	リハサロン	夏季休止	デイハウスました
	サロン	夏季休止	
		夏季休止	庄屋公園管理棟
		夏季休止	第9集会所
		夏季休止	
ふれあい喫茶	調整中		
味舌東	サロン	調整中	
別府	リハサロン	夏季休止	あいあいホール別府
	サロン	調整中	
味生	リハサロン	夏季休止	味生小学校※2班に分けて実施
		夏季休止	
	サロン	調整中	
鳥飼西	リハサロン	夏季休止	ゆうゆうホール鳥飼西
	サロン	夏季休止	
鳥飼北	リハサロン	夏季休止	新鳥飼公民館
	サロン	夏季休止	
鳥飼	リハサロン	夏季休止	さわやか広場とりかい
	サロン	夏季休止	
	カフェ	調整中	
鳥飼東	リハサロン	夏季休止	鳥飼東公民館
	サロン	夏季休止	

【お問い合わせ】 社会福祉協議会 電話：06-4860-6460