



地域福祉通信

物価高騰支援給付金のご案内

物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯などに対して、給付金を支給します。
※申請方法などの詳細は、右記QRから市ホームページでご確認ください。



市ホームページ

【お問い合わせ】

摂津市コールセンター
電話:06-6170-1538
午前9時～午後5時15分
(土・日曜日、祝日除く)

住民税均等割のみ課税世帯

1世帯あたり 10万円

対象

基準日（令和5年12月1日）時点で世帯全員が令和5年度の住民税所得割が課されず、うち少なくとも1人が住民税均等割のみ課税に該当する世帯
※対象世帯へ3月上旬に「確認書」を発送予定です。

申請

「確認書」が届いた世帯で、要件を満たす場合は、4月30日（火）までに返送（必着）

その他

▽課税者から世帯全員が扶養を受けている世帯は対象外
▽申告などにより、新たに「住民税均等割のみ課税」となった世帯は申請が必要です。上記の市コールセンターへご連絡ください。

低所得の子育て世帯【こども加算】

18歳以下の児童 1人あたり5万円

対象

「住民税非課税世帯」または「住民税均等割のみ課税世帯」のうち、基準日時点で18歳以下（平成17年4月2日生まれ以降）の児童が属する世帯

その他

▽対象児童と生計が別の世帯は対象外
▽詳細は上記QRから市ホームページでご確認ください。

給付金をかたった詐欺にご注意ください！

ATM（現金自動預払機）の操作をお願いすることや、給付のための手数料などの振り込みを求めることは、絶対にありません。

都道府県・市区町村や厚生労働省（の職員）等をかたった不審な電話や郵便があった場合は、慌てて対応せず、警察署、消費生活相談ルームにご相談ください。

摂津警察署：06-6319-1234 摂津市消費生活相談ルーム：06-6383-2666

食のお役立ち情報

毎月19日は



間食の摂り方

～おいしく食べて健康に

暮らしましょう！～

ついつい食べてしまいがちな間食（おやつ）ですが、好きなものを好きだけ食べてしまうと、1日に摂取するエネルギーが消費するエネルギーよりも多くなり、肥満につながる可能性があります。上手に選んで間食を摂ることが大切です。

◆食べ方の工夫◆

一般的に洋菓子といわれるケーキ・クッキー・チョコレート・スナック菓子のような食品は、炭水化物と脂質が多く、高エネルギーのものが多いです。工夫をし、食べすぎを防ぎましょう。

- ・少量を小皿に取る
- ・小袋（1人分程度）のものを購入する
- ・飲み物は砂糖の含まれないものを選ぶ



献血にご協力ください！

血液は人工的に作り出すことはできません。医療機関への血液の安定供給のため、皆さまのあたたかいご協力をお願いします。

献血をしていただくと、血清トランスアミナーゼ・コレステロール量・総蛋白など生化学検査をし、その結果を通知しますので、健康管理にもお役立ていただけます。

☆街頭献血を実施します

日時 3月14日（木）
午前10時～12時、午後1時～4時半
※日時は変更となる場合があります。



献血キャラクター

けんけつちゃん

【お問い合わせ】

摂津市社会福祉協議会
電話：06-4860-6460

3月1日から3月8日は「女性の健康週間」

女性には男女共通の健康問題（がん・心臓血管系疾患）以外にも、女性特有の健康問題（乳がん・子宮がん）があります。また、骨粗しょう症など、女性ホルモンの低下に関連して起こりやすい問題もあります。

体の変化や不調に気づき、病気の予防や早期発見をするには、日ごろから健康に対する関心をもって、定期的な健（検）診を受けましょう。

摂津市では「子宮頸がん」や「乳がん」、「骨粗しょう症」の検診を実施しています。市の検診は、自費診療で検診を受診するよりも、少ない自己負担額で受けられます。詳細は右記QRから摂津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



注意

各種健（検）診の無料クーポン 有効期限は3月31日までです！

令和5年4月1日時点で、20歳～70歳の5歳刻みの節目年齢の方には、昨年4～5月頃にがん検診や歯科健診等の無料クーポンを送付しています（年齢により、お送りしているクーポンが異なります）。

令和6年3月31日を過ぎると使用することができなくなりますのでご注意ください。健（検）診は今の自分の体やお口の状態を知ることができる大切な機会です。今年度まだ受けられていない方は、ぜひ受診しましょう。

【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

あなたも民生児童委員になりませんか？



◆民生児童委員とは？

厚生労働大臣から委嘱される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

- ひとり暮らしの高齢者などを見守る「訪問活動」
- 子育て中の親子や高齢者の孤立を防ぐ「サロン活動」
- 登下校時の子どもたちの安全を守る「あいさつ運動」
- 生活上の心配ごとや困りごとを聞き、各種福祉制度や相談窓口などを紹介する「つなぎ役」



◆話し好きな人はぜひ一緒に

民生児童委員になるための特別な資格や専門知識は不要です。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

3月は自殺対策強化月間

ひとりで悩まないで

【お問い合わせ】保健福祉課
電話：06-6383-1386

悩みや不安を抱えて困っている時、気軽に相談できる窓口があります。ひとりで抱え込まず、身近な人や専門の相談機関に相談してみましょう。

※相談は無料です。ただし、それぞれ通話料・通信料がかかります。

大阪こころナビ

大阪府が運営する相談窓口案内サイトです。SNSや電話など、自分に合った相談先が探せます。



こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

3月1日（金）午前9時半から
3月31日（日）午後5時までの間は
24時間対応

電話相談

■こころの電話相談 月・火・木・金曜日（祝日・年末年始を除く）／午前9時半～午後5時	TEL 06-6607-8814
■若者専用電話相談（40歳未満対象） 水曜日（祝日・年末年始を除く）／午前9時半～午後5時	TEL 06-6607-8814
■大阪府茨木保健所地域保健課精神保健チーム 平日／午前9時～午後5時45分	TEL 072-624-4668
■大阪府妊産婦こころの相談センター 平日／午前10時～午後4時	TEL 0725-57-5225
■関西いのちの電話 24時間・365日	TEL 06-6309-1121
■大阪自殺防止センター 金曜日午後1時～日曜日午後10時（57時間）	TEL 06-6260-4343

SNS相談

■あなたのいばしょ

24時間・365日



■生きづらびっと

月～金曜日 午前8時～午後10時半
土・日曜日 午前11時～午後10時半
（受付は午後10時まで）



いつもと様子が違うと感じたら、身近なあなたがゲートキーパー！

大切な命を守るために、あなたの力が必要です

気づき・声かけ

傾聴

つなぎ

見守り

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。

ゲートキーパーについてもっと詳しく知りたい方は、右記QRから厚生労働省のホームページをチェックしてみてください。

