



地域福祉通信

今年も開催！摂津市健幸マイレージ



「摂津市健幸マイレージ」は、楽しみながら健康づくりに取り組んでもらうことを目的としています。

歩くこと、健（検）診の受診、健康づくり事業への参加でポイントが貯まり、参加賞がゲットできます。たくさんポイントを貯めて健幸になりましょう！

※参加申込、定期的なデータ送信が必要です。

※昨年度からご参加いただいている方は、自動で参加継続されます。



市ホームページ

特定健診、がん検診、歯科健診は健幸マイレージのポイント対象です！

◆特定健診 500ポイント ◆がん検診 400ポイント ◆歯科健診 300ポイント

※受診後にハガキかインターネット（からだカルテ）で自己申告することでポイントが付与されます。

ポイント付与イベント

うきうきせつつウォーキング

飲物、帽子、雨具などを準備し、歩きやすい服装および運動靴でご参加ください。

★受付：午前9時～9時15分★

日程	コース	集合場所
4月8日	うきうき夢街道 千里丘・健都コース 6.6km	摂津市保健センター横
5月7日	うきうき街道 川と花 新在家・鳥飼コース 5.7km	南摂津駅
6月3日	うきうき淀川街道 鳥飼上・中・下コース 6.5km	ふるさと公園
10月7日	大正川河川敷コース 5.5km	鶴野第1公園
11月5日	川辺とわがまち 南コース 5.8km	南摂津駅
12月2日	うきうき歴史街道 別府・一津屋コース 6.6km	南摂津駅
1月6日	うきうき味舌街道 庄屋・正雀・浜町コース 5.7km	正雀ふれあい広場
2月3日	川辺とわがまち 北コース 4.7km	鶴野第1公園
3月3日	うきうき街道 離宮の里・鳥飼東コース 6.0km	ふるさと公園

※コースや日程は気象状況によって掲載の内容を中止・変更する場合があります。

※当日の午前7時時点のNHK天気予報で大阪府の午前の降水確率が50%以上の場合は中止。中止の場合、当日午前8時にホームページでお知らせします。当日、メモ用紙に、住所・氏名・年齢・電話番号・性別・当日朝の体温・参加回数を書いて持参。

令和6年度全ての回に参加された方へ皆勤賞を授与予定！

【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！～

食と防災

日本で起こる地震・台風等の災害は、ライフラインや道路・鉄道等に甚大な被害をもたらすことがあります。命と暮らしを守るための行動を見直し、いつ起こるかわからない災害に備えましょう。

注目!

なぜ食品の家庭備蓄が必要なのか？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上かかるケースが多く見られます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや物流機能の停止によってスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、

最低3日～1週間分×人数分の食品の備蓄が望ましいといわれています。



食品だけでなく水の備蓄も準備しましょう！

◆水道水

水道水は、塩素による消毒効果により3日程度は、飲料水として使用可能です。フタのできる清潔な容器に口もといっぱいまで水道水を入れて、しっかりとフタを閉め、直射日光を避けて室温の低い所に保管しましょう。

◆長期保存型の水

保存水と呼ばれるミネラルウォーターの賞味期限は、5～10年です。通常のミネラルウォーター（約2年程度）の2～5倍程長持ちするので、備蓄用の水として最適です。

◆その他の飲み物（お茶など）

水以外にも、日頃から飲んでいるお茶や清涼飲料水などがあれば一緒に用意しておきましょう。



※湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要

★お知らせ★

令和6年3月31日をもちまして、新型コロナワクチン特例臨時接種（無料）は終了いたしました。また、摂津市コロナワクチンコールセンターについても、令和6年3月29日をもちまして閉鎖いたしました。令和6年4月1日以降に接種をご希望の場合は、任意接種となりますので、医療機関に直接お問い合わせください。秋に開始予定の定期接種については、詳細が決まり次第別途お知らせする予定です。

令和6年度高齢者肺炎球菌ワクチン 助成対象者へ順次予診票を送付



対象者：接種日時時点で65歳の一度もワクチンを接種したことがない人（自費で接種された人にも予診票が送付されていますが、対象外になります）

接種可能期間：65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日まで

※市外の医療機関で接種される場合は事前にお問い合わせください。

費用：2,000円（生活保護世帯・住民税非課税世帯・中国残留邦人等支援給付対象の方は事前手続きにより無料になります）

【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

あなたの暮らしのお手伝い 日常生活自立支援事業



日常生活自立支援事業とは、認知症、知的障がい、精神障がい等により判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うものです。

■本事業の対象者は、次のいずれにも該当する方です。

- ◆ 判断能力が不十分な方（認知症、知的障がい、精神障がい等により日常生活を営むのに必要なサービスを利用するための情報の入手、理解、判断、意思表示を本人のみでは適切に行うことが困難な方）
- ◆ 本事業の契約の内容について判断し得る能力を有していると認められる方

■本事業に基づく援助内容は次のとおりです。

- ◆ 福祉サービス利用のお手伝い 例）市役所から届く書類の手続きが分からない場合など、お調べして、本人自らが申請などを行えるように支援します。
- ◆ 日常の金銭管理 例）銀行でのお金の出し入れや公共料金の支払いのお手伝い、生活費を相談してお渡しするなど、日常生活の金銭管理を支援します。
- ◆ 書類などの預かり 例）預金通帳や印鑑など、重要な書類などを紛失防止の為、預かり保管します。

契約後は、生活支援員が定期的に訪問し、日常生活の相談ごとをお聞きします。本事業で対応が困難な援助は、関係機関に確認し、相談窓口や他制度の紹介を行います。

本事業に関する詳細・ご相談等は、摂津市社会福祉協議会までご連絡下さい。



【お問い合わせ】
摂津市社会福祉協議会
電話：06-4860-6460



令和6年度から骨髄移植ドナー助成事業をスタート



市では、ドナーが骨髄を提供しやすい環境を整え、骨髄等の移植を推進するため、骨髄等の提供を行った人（ドナー）やドナーが勤務する事業所に対して助成金を交付する制度を開始します。詳細の情報は右記QRよりご確認ください。



【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

△市ホームページ

対象になる人		助成の内容	申請書類
①	骨髄等の提供を行った人（ドナー）	7日を超えない範囲内で、①の対象になる人が、 骨髄等の提供に係る通院・入院又は面談（※） に要した日数に20,000円を乗じた額（上限140,000円）。	<ul style="list-style-type: none"> ①申請書兼請求書（様式第1号） ②骨髄バンクが発行した骨髄等の提供が完了したことを証する書類 ③骨髄バンクが発行した骨髄等の提供に係る通院等を証する書類 ④その他市長が必要と認める書類
②	ドナーが勤務する事業所	①の対象になる人が要した日数に10,000円を乗じた額（上限70,000円）。	<ul style="list-style-type: none"> ①申請書兼請求書（様式第2号） ②骨髄バンクが発行した骨髄等の提供が完了したことを証する書類 ③骨髄バンクが発行した骨髄等の提供に係る通院等を証する書類 ④雇用関係等証明書（様式第3号） ⑤その他市長が必要と認める書類

※骨髄等の提供に係る通院・入院又は面談で次の①から④のいずれかに該当するものです。

①健康診断に係るもの ②自己血貯血に係るもの ③骨髄等の採取に係るもの ④その他市長が必要と認めるもの（ただし、骨髄等の採取のための手術及びこれに関連した医療処置によって生じた健康被害に係るものを除く）。



定期的に健(検)診を受けましょう！

生活習慣病などの病気は、進行するまでほとんど自覚症状がありません。また、がんは検診で早期発見できた場合、約9割は治すことができると言われています。

自分自身の健康状態を把握し、体の異常を早期に発見するためにも、定期的に健(検)診を受けましょう。

市では特定健診・後期高齢者健診、がん検診を行っています。摂津市保健センターでの特定健診・後期高齢者健診、がん検診の申し込みに関しては、右記QRから同センターのホームページをご確認ください。その他受託医療機関については、健康づくり年間日程表でご確認いただけます。



△摂津市保健センター



△摂津市ホームページ
健康づくり年間日程表



【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386