



地域福祉通信



参加者募集中!

けんこう 健幸マイレージ

「摂津市健幸マイレージ」は、歩くことを中心に、楽しみながら健康づくりに取り組んでもらう事業です。

専用の活動量計もしくはスマートフォン（アプリ）を利用して参加でき、貯まった「健幸マイレージポイント」は参加賞と交換できます。参加する際は事前に申込みが必要です。今まで参加していなかった方も、中断している方も、「健幸マイレージ生活」を始めませんか？



市ホームページは
こちらから

《対象者・参加方法》

申し込み時点で20歳以上の摂津市民の方が対象です。
※令和5年度の健幸マイレージへの参加は令和6年2月末まで



◆活動量計を利用する場合
市役所保健福祉課の窓口もしくは郵送でお申し込みください。本人確認書類が必要です。

◆スマートフォンを利用する場合
上記QRコードから市ホームページ中の「WEB申込み手順」に従ってご登録ください。

《ポイントの貯め方》

- 活動量計またはスマートフォンで測定した日々の歩数データを送信する
- 健（検）診の受診
- 市が開催する健康づくり関連のイベント等への参加

※チラシ等に「摂津市健幸マイレージ」のロゴマークがあるイベントがポイント付与対象

《歩数データの送信方法》

- 活動量計の場合
市役所保健福祉課ほか市内11か所のデータ送信場所もしくは全国のローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi（ロッピー）」から送信
- スマートフォンの場合
ヘルスプラネットウォークアプリから歩数データを送信

2,000ポイント以上で必ずクオカードまたはコノミヤ商品券がもらえます。さらに、6,000ポイント達成の方のうち抽選で100名様にカタログギフトが当たります！



★直近のポイント付与イベント★

うきうきせつつウォーキング
10月2日 大正川河川敷コース(5.5km)
受付 9時～9時15分
集合場所 鶴野第1公園
申込み不要。ぜひご参加ください！

食のお役立ち情報

毎月19日は



9月は



～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

食生活改善普及運動月間 ですよ！



厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。「食事をおいしく、バランスよく」を基本とし、主食・主菜・副菜を揃えた食事、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少および牛乳・乳製品の摂取習慣の定着を目指しましょう。



主食・主菜・副菜を揃えた食事をしよう！

「主食」・「主菜」・「副菜」とは？

主食

主にエネルギーのもと
になります



炭水化物

主菜

主に体をつくるもと
になります



たんぱく質・脂質

副菜

主に体の調子
を整えます

ビタミン・ミネラル・
食物繊維

「主食・主菜・副菜」を組み合わせると、どのようないいことがあるの？

答え

「主食・主菜・副菜が揃う食事」を1日2回以上食べることは、栄養バランスの向上に役立ちます。

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

新型コロナウイルスワクチン接種情報

新型コロナウイルスワクチンの令和5年秋開始接種が始まります。予約開始日・接種券発送スケジュールは決まり次第、市ホームページ等でお知らせいたします。

令和5年秋開始接種について

対象者 初回接種を終了し、前回接種（初回、追加接種）から3か月以上経過した生後6か月以上の方

接種期間 令和5年9月20日～令和6年3月31日（予定）

接種ワクチン オミクロン株対応（XBB.1.5）ワクチン

※令和5年秋開始接種の開始に伴い、令和5年春開始接種は令和5年9月19日をもって終了となります。

詳細は市ホームページでご確認ください→



◀ 接種の予約・お問い合わせ ▶

摂津市コロナワクチンコールセンター

電話：06-6170-2762

午前8時45分～午後5時15分（祝日・振替休日は除く）

9月24日～30日は「結核予防週間」です

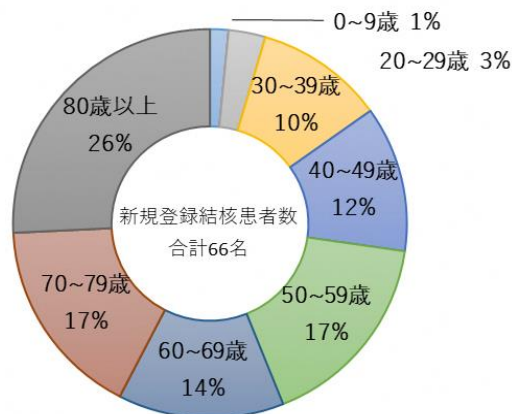
◆結核は過去の病気ではありません

結核の新規登録者数は年々減ってきていますが、決して過去の病気になった訳ではありません。大阪府は20年以上結核患者が全国で1番多く発生しています。昨年は茨木保健所管内（茨木市・摂津市・島本町）で66名が新規に結核治療を実施されました。また、そのうちの約6割が高齢者です。

◆年に1回は検査を

結核の症状は、2週間以上続く痰の絡む咳、微熱、身体のだるさなどが挙げられます。症状があるときは医療機関への早期受診が大切です。また、年に1回は健診で胸部エックス線検査を受けましょう。

令和4年度 新規登録結核患者年齢構成
茨木保健所管内（茨木市・摂津市・島本町）



◀ お問い合わせ ▶ 茨木保健所 電話：072-624-4668

ひとりで悩まないで

9/10～9/16は
自殺予防週間



←下記以外の相談先や
SNS相談についてはこ
ちらから

皆さんのまわりには相談できる場所があります。誰に相談していいかわからないとき、身近な人に相談できないときは、専門の相談機関に相談するのも一つの方法です。

誰かに話すと、ひとりでは思いつかなかった違ったものの見方や、選択肢に気づくことができるかもしれません。

プライバシーは守られますので、安心してご相談ください。

関西いのちの電話	06-6309-1121	24時間、365日
大阪自殺防止センター	06-6260-4343	金曜日 午後1時～日曜日 午後10時（57時間）
こころの救急箱	06-6942-9090	月曜日 午後7時～火曜日 午前3時（8時間）
		木曜日 午後7時～午後10時

ゲートキーパーとは？

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、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要なく、どなたでもなれます。

悩んでいる人に気づいたら、話を聞いて寄り添い、必要なときは専門機関への相談を勧めましょう。



ゲートキーパーに
ついてはこちらから

◀ お問い合わせ ▶ 保健福祉課 電話：06-6383-1386

献血にご協力ください



～献血は身近にできるボランティア～

血液は人工的に作り出すことはできません。病気やけが等で血液を必要とする方の生命を救うため、皆さまのご協力をよろしくお願い致します。

☆街頭献血を実施します

日時 9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。

会場 摂津市役所



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