



地域福祉通信


新型コロナウイルスワクチン接種情報

オミクロン株対応ワクチン接種実施中

- 接種対象者
(すべて該当する方)
- 従来 of ワクチンを2回以上接種済み
 - 12歳以上
 - 前回接種から3か月以上経過

※現時点でオミクロン株対応ワクチンの接種は「1人1回限り」です。

新型コロナウイルスワクチン接種が受けられる期間は2023年3月31日までです。
また4月以降については、国より方針が示され次第お知らせいたします。

市ホームページ
はこちらから➡  接種の予約・お問い合わせは
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)

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

食のお役立ち情報

毎月19日は



調味料について

～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

日本人の食事摂取基準(2020年版)では成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満と設定されています。食塩の摂取量が多いと、血圧をあげてしまうことがあります。血圧が高い状態が続くと、心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる病気を引き起こす可能性があります。

日頃の食塩量を知り、正しく量って美味しく食べましょう。



しょうゆの塩分量は？

食塩の塩分含有量が99.1%であるのに対し、こいくちしょうゆは14.5%、うすくちしょうゆは16%。食塩と同じ塩味にするには、以下の比率で使用しましょう。温度が下がると塩味を強く感じます。冷たいおかずは、温かいおかずよりも少し薄味を心がけましょう。



塩 1

こいくちしょうゆ 7



塩 1

うすくちしょうゆ 6



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4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、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)。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



高槻島本夜間休日応急診療所の移転



【移転後の場所】

高槻島本夜間休日応急診療所は、令和5年4月1日に「高槻市八丁西町1-10」へ移転します。また、移転準備に伴い、令和5年3月27日(月)から31日(金)までの5日間については休診となりますのでご注意ください。
※移転後の診療科目・時間に変更はありません



献血実施のお知らせ

日時：令和5年3月9日（木）午前9時から午後4時30分まで
場所：摂津市役所本館前、西別館跡地

現在企業等での献血の実施が中止になるなどの影響で、全国的に血液が不足しています。

医療機関への血液の安定供給のため、皆様のあたたかいご協力をお願い申し上げます。

また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、その結果をご通知いたしますので、健康管理にもお役立ていただけます。

【お問い合わせ】 摂津市社会福祉協議会
(摂津市三島2-5-4)
電話：06-6155-6140 FAX：06-6383-9102



3月は自殺対策強化月間です

令和3年中の自殺者数は、全国で21,007人、大阪府では1,376人となっており、令和2年より減少したものの、1日に3人以上の方が命を絶っている状況です。

悩みを抱えてお困りのとき、生きることがつらく感じられるときは、一人で抱え込まず、専門の相談機関にご相談ください。

また、身近な方の悩みに気づいたら、話を聴いて寄り添い、見守りながら、必要に応じて相談窓口を紹介してください。

大阪府が実施する電話相談

3月1日 9:30 ~ 3月31日17:00までは **24時間体制**で相談を受け付けます。

■**こころの健康相談統一ダイヤル**.....

(おこなおう まもろうよ こころ)

Tel 0570-064-556

■**こころの電話相談**.....

月・火・木・金曜日(祝日・年末年始を除く) / 9:30~17:00

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) / 9:30~17:00

Tel 06-6607-8814

■**大阪府茨木保健所地域保健課精神保健チーム**.....

Tel 072-624-4668 平日 / 9:00~17:45

■**大阪府妊産婦こころの相談センター**.....

Tel 0725-57-5225 平日 / 10:00~16:00

■**新型コロナこころのフリーダイヤル**.....

Tel 0120-017-556 土日祝日・年末年始を含む毎日 / 9:30~17:00



各団体が実施する電話相談

■**関西いのちの電話**.....

Tel 06-6309-1121 24時間、365日

■**大阪自殺防止センター**.....

金曜日13:00~日曜日22:00(57時間)

Tel 06-6260-4343

ひとりで

悩まないで...



SNS相談

■**生きづらびっと(特定非営利活動法人)**

月・水・金・土曜日 11:00~16:30

月・火・水・木・金・日曜日 17:00~22:30

■**大阪府こころのほっとラインー新型コロナ専用ー**

新型コロナ以外のこころの相談にも対応

毎週水・土・日曜日 17:30~22:30

