



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対象者

新型コロナウイルスの1・2回目接種を完了した12歳以上の人

※ 従来株ワクチンによる前回の接種から3ヵ月以上経過した人が接種

※ オミクロン株対応ワクチンの接種は、1人1回です。

▽接種券付き予診票の発送（予定）

前回接種を受けた日から、おおむね3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、3ヵ月未満での接種とならないよう十分ご注意ください。

※ 新型コロナウイルスワクチンを接種後に転入した人は、発行申請手続きが必要です。

▽オミクロンワクチンQ&A

Q. インフルエンザワクチンと同時接種できますか。

A. 同時接種できます。インフルエンザワクチン以外のワクチンは、オミクロン株対応ワクチンと同時に接種できず、2週間以上間隔を空けて接種することになります。

【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

第38回 せつつ市民健康まつり



日時・場所 11月13日（日）午前10時～午後3時・保健センター

内容

血圧・身体測定（医師による血圧相談）、模型での歯磨き指導（歯科相談）、野菜レベル測定（塩分チェック、栄養相談）、動画放映（健康啓発、保健所情報、歯科）、糖化度測定、お薬相談、展示（健康・保健所情報、子どもの食事（野菜クイズ）、小学生・中学生ポスター）

参加型ブース（事前予約制、状況により当日受付をする場合あり）

予約方法：摂津市保健センター ☎06-6381-1710 まで

受付期間：11/1（火）～11/10（木）

体力測定、体組成測定など

対象：20歳以上、各回10名

<午前の部> 10:00、10:30、11:00、11:30

<午後の部> 13:00、13:30、14:00、14:30

運動指導士による正しい歩き方

講座・実践

対象：どなたでも可、各回20名

<午前の部> 11:00～11:25

<午後の部> 13:30～13:55

歯科健診、フッ化物塗布、緑のコーナー（花の苗木先着プレゼント）などは、新型コロナウイルス感染症の影響により、実施しません。

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

令和4年度 介護の日イベント

～SDGs でつながる！摂津の介護 Vol.2～

日時 11月13日(日) 午前10時～午後3時

場所 コミュニティプラザ(阪急摂津市駅前)



特設ホームページ開設中！
こちらで事業所作品コンテストの投票もできます。

<イベントラインナップ>

- スマートフォン講座(上級コース) ※要事前予約
- 認知症サポーター養成講座 ※要事前予約
- 事業所作品コンテスト
- 福祉用具の体験・展示コーナー
- 『大阪人間科学大学介護福祉』、『摂津市老人介護者(家族)の会』、『摂津市認知症支援ボランティアグループ「ほほえみの会」』の取り組みを紹介！

【お問い合わせ】高齢介護課 06-6383-1379

ふれあいネットワーク

ふちせつつ社協ニュース

CSW(コミュニティ・ソーシャルワーカー)について紹介

CSWは地域の身近な相談員です。

福祉サービスについての疑問や質問、または、身近なことで困っていることはありませんか？
(年齢は問いません)

- ・家族の介護が大変…
- ・近所で心配な人がいる…
- ・仕事が続かず、生活が心配…
- ・年金が少なくお金が…
- ・足が痛くて買い物が大変…



CSWが地域に出向いてさまざまなお困りごとを伺い、解決方法を一緒に考えます。

具体的には…

- ・各種相談窓口へおつなぎします。
- ・福祉制度や行政サービスの申請、利用を支援します。
- ・地域住民、ボランティアなどと連携して解決にあたります。
- ・福祉委員会や各団体の活動を紹介します。



【お問い合わせ】社会福祉協議会 06-6155-6140

食のお役立ち情報

健康づくり推進月間

毎月 19 日は



～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

健康寿命の延伸を目指し、摂津市では 11 月を健康づくり推進月間としてさまざまな健康づくり事業を実施します。この機会に健康づくりに取り組みましょう。

皆さん減塩、心がけていますか？食塩の摂りすぎは高血圧症の原因になり、脳卒中・心臓病・腎臓病などの生活習慣病や胃がんを引き起こす可能性が高くなります。酢やレモンといった酸味を使う、麺類の汁は残す、野菜・海藻・キノコを食べる等、さまざまな減塩方法があります。

出汁は栄養価が高く、旨味がギュッと詰まっています。調味料の使用量が抑えられ、減塩に効果があります。また、出汁を使用した方が、顆粒だしより減塩に繋がります。

いい食 いくの日
11月19日

今年の共通食材は
出汁

毎月 19 日は「食育の日」です。
摂津市では 11 月 19 日を「いい食育の日」として、市内の保育所・小学校・中学校で共通献立を提供するなど、食育推進に取り組んでいます。



【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

見とく？知とく？なとく！！動画 de 健康づくり！

小さなお子様から高齢者まで、健康づくりは一生もの！すべての世代の方に役立つ健康情報を市ホームページから動画で配信します。ぜひこの機会に、ご自身やご家族の健康について見直してみましょう。配信期間は 11 月 1 日～30 日です。



1. メタボって病気？！～ただ太っているだけじゃない～

皆さん！知っていますか？普段よく耳にする「メタボ」のこと。「中年太り」や「お腹がでている」という意味だけでなく、実は大きな病気につながるということがわかっています。



2. ウォーキングであなたも変わる！～小さな一歩が健康への近道～

最近、運動不足を感じていませんか？ウォーキングは今日からでも始められる運動です。これから運動を始めたい人、なかなか運動が持続しないというひとは、動画をチェックしてみてください。

3. 摂津市ウォーキングコース&おすすめ健康器具

摂津市には、10 コースのウォーキングコースがあることをご存知ですか？そして各コースは、健康器具を使用できるルートになっています。ウォーキングを楽しみながら、健康器具にも挑戦してみませんか？



ホームページ QR

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

非課税世帯等に対する価格高騰緊急支援給付金のお知らせ

非課税世帯等に対する価格高騰緊急支援給付金とは？

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい、低所得世帯住民税非課税世帯等に対して、給付金を支給するものです。

給付対象者

- ① 基準日（令和4年9月30日）において、摂津市に住民登録があり、世帯全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税である世帯
- ② ①のほか、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和4年1月から12月までの間に収入が減少し、「住民税非課税相当」の収入となった家計急変世帯
※世帯員全員のそれぞれの年収見込額（令和3年1月以降の任意の1か月収入×12倍）が住民税均等割非課税相当水準以下であること

ただし、①、②いずれも住民税が課税されている者の扶養親族等のみからなる世帯を除きます。

給付金額

1世帯当たり5万円

（受給は1世帯につき1回限りで①、②の重複受給はできません）

手続方法

①（住民税非課税世帯）

対象世帯に確認書を送付しますので、必要事項を記載のうえ確認書を返送してください。

②（家計急変世帯）

申請が必要です。窓口にもしくは郵送で申請書と必要書類を提出してください。

※申請書は市のホームページよりダウンロードできます。ダウンロードできない場合は申請書を郵送させていただきますのでコールセンターへご連絡ください。

詐欺にご注意ください！

この給付金を装った特殊詐欺や個人情報の搾取にご注意ください。給付金の支給にあたり、ATMの操作をお願いしたり、現金の振り込みを求めることは絶対にありません。

【お問い合わせ】

摂津市役所 保健福祉部 生活支援課 価格高騰緊急支援給付金

TEL：06-6170-1538（コールセンター）

HP：<https://www.city.settsu.osaka.jp>