



地域福祉通信

特別定額給付金の申請お忘れではありませんか

本市での申請期限は、**令和2年8月19日（水）**です。

申請がまだの場合は、5月下旬に送付しております申請書に必要事項を記入し、必要書類を添付のうえ、返信用封筒で返送してください。

【お問い合わせ】 特別定額給付金担当 電話：06-6170-2762（直通）

人間ドックの一部費用助成の申請について

令和元年度に受診された人間ドックの一部費用助成の申請はしましたか。

◆助成の金額◆

上限 13,000 円

◆申請期日◆

令和2年8月31日（月）

◆対象となる方◆

下記条件をすべて満たしている方が対象です（ただし、令和元年度に特定健診を受診された場合は申請できません）。

- ・受診日において摂津市国民健康保険被保険者である方
- ・令和元年度に40～74歳（75歳の誕生日前まで）となる方
- ・必要な検査項目を満たした健診を受診している方
- ・検査結果を特定健康診査等事業に活用することに同意できる方

その他の申請条件等の詳細や、令和2年度に受診された人間ドックの一部費用助成の申請については、摂津市ホームページでご確認ください。

【お問い合わせ】 国保年金課 国保医療係 電話：06-6383-1555（直通）

DVD『ひきこもりからの回復』上映会 **参加無料**

子どもを回復へと導いた家族の実例や対応の工夫、家族会の支援などを紹介するとともに、家族が直面する様々な課題についてQ&A方式で解説します。（NHK ホームページより）

【日時】

令和2年8月21日（金）

第1回上映：午前10時～12時

第2回上映：午後2時～4時

【場所】

地域福祉活動支援センター 4階

【申込方法】

電話またはE-mailで摂津市社会福祉協議会へ

電話：06-6155-6140

E-mail：csw@settsusisyakyou.or.jp

氏名、電話番号、希望の回を

記入の上お申し込みください。

【受付期間・定員】

8月3日（月）～14日（金）

各回30名

※ 定員に満たない場合、受付期間を延長する可能性があります。

※ 新型コロナウイルスの影響で延期または中止となる可能性があります。

台風に向けて



✓窓を守る

窓が壊れると、雨や物が吹き込みむだけでなく、ガラスの破片はケガの原因になります。台風によるケガの原因は、ガラスが最も多いため、対策をしましょう。

対策

◆ 飛来物から身を守るために

1. 雨戸やシャッターを閉め、固定する
2. 外から板を打ち付けてふさぐ

◆ ガラスの破片から身を守るために

1. カーテンを閉める
2. 窓ガラスにテープを貼る

✓物を飛ばさない

大人が運べる重さの物は飛ぶ可能性があり、自分の家から飛んだ物で加害者になってしまうこともあります。

対策

1. 物干し竿や物干し台は寝かせ、固定する
2. 植木鉢やごみ箱などは屋内に入れておく
3. アンテナがしっかり固定されているか確認する
4. 屋内に入れられない物は、ロープで柱などに結び付ける
5. 庭木には支柱を立てる
6. 外に洗濯機を置いている場合、水を十分に張り、テープでふたを留める

✓外に出ない

台風による死者のほとんどが屋外で被害に遭っています。河川や畑などの状況を見に行かないようにしましょう。水害が起こる可能性がある場合は、テレビやラジオ、市のホームページ等で情報を確認し、早めの避難を心掛けましょう。

対策

1. 外での作業は、台風の近づく前日の明るいうちに済ませましょう。
2. 電気や水道などのライフラインが寸断されることもあります。必要な物は天候が悪くなる前に用意しましょう。

京都大学防災研究所より

✓トイレ対策も忘れずに

昨年度に発生した災害を振り返ると、台風による浸水が原因で、関東にあるタワーマンションで断水し、トイレに困ったという事例がありました。

そんな時にトイレ対策として使えるのが、非常用トイレです。中にはビニール袋と凝固剤が1つずつ入っており、ホームセンターやインターネット通販などで、1個数百円ほどで購入することができます。

チェックリスト



非常持ち出し品

避難場所での生活に最低限必要な品をリュックに詰めて、いつでも持ち出せるように準備しておきましょう。下の表にあるものは、あくまでも例示です。家族構成や新型コロナウイルス感染症対策等を考え、必要なものがあれば用意しておきましょう。

貴重品

- 現金（公衆電話用に10円玉も）

飲料水・非常食

- 缶入り乾パン
- 飲料水

救急袋

- 毛抜き
- 包帯
- 三角巾
- 消毒薬
- 脱脂綿
- ばんそうこう
- ガーゼ（滅菌）
- 常備薬・持病薬など

衛生用品

- 体温計
- マスク
- 手指消毒剤

情報・照明

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯（できれば1人に1つ）
- ローソク

生活用品

- ライター
- 簡易トイレ
- レジャーシート
- 布製ガムテープ
- 筆記用具
- 生理用品
- ウェットティッシュ（止血・食器覆い用）
- トイレットペーパー
- サバイバルブランケット
- 軍手・手袋
- ロープ
- 十徳ナイフ
- ポリ袋
- タオル
- ラップ

備蓄品

避難後に少し余裕が出てから安全を確認して自宅へ戻り持ち出したり、自宅で避難生活を送るうえで必要なもので、救援物資が届くまで1週間程度自足するつもりで備えましょう。

飲料水・非常食

- 飲料水（1人一日3ℓを目安に）
- アルファ米
- 缶類
- 塩
- 乾パン
- レトルト食品
- 非常用給水袋
- パン缶
- インスタントラーメン
- スープ
- 味噌汁
- ビスケット
- キャンディ
- チョコレート

生活用品

- やかん
- 皿（紙・ステンレス）
- わりばし
- コップ
- 歯ブラシ
- ドライシャンプー
- 石鹸
- 携帯電話の充電器
- 安全ピン
- 使い捨てカイロ
- 新聞紙（保温・火種など）
- バスタオル
- 毛布
- 雨具
- 予備電池
- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料
- 鍋
- ラップ
- アルミホイル

衣類

- 上着
- 下着
- 靴下

その他

- ブルーシート
- 布製ガムテープ（荷物の整理・止血など）

～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

8月は大阪府食育推進強化月間です！

大阪府では、夏休みで生活習慣が乱れやすい8月に食育の取組をすすめています。

毎食、主食・主菜・副菜が揃うバランスの良い食事を続けるのはなかなか大変です。特に昨今は新型コロナウイルス感染症の影響により、家にいる時間が長くなっているため、自炊の大変さや食事バランスの崩れを感じたのではないのでしょうか。

今一度、ご自分の食事を見直し、下の絵のような食事に近づけるように心がけましょう。

野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

魚、肉、たまご、大豆を
主な材料にした料理
たんぱく質や脂質を多く含む

ごはん、パン、めんなどの
穀類を主な材料にした料理
炭水化物を多く含む



汁物は塩分を多く含むため、
摂り過ぎに注意！
野菜などの具材を出来るだけ
たくさん入れて塩分控えめで
野菜たっぷりを目指しましょう。

いろいろ
作るのは面倒…
でもバランスは気になる…

そんな方は
1品追加で
工夫しましょう！

丼・カレー・麺類などの単品メニューや
惣菜パン・サンドイッチ・菓子パンなどは
野菜やたんぱく質不足に！



なす丸くん

サラダや野菜の小鉢、具たくさんスープや味噌汁で『野菜』をプラス
乳製品や卵料理で『たんぱく質』をプラス



市役所食堂で減塩商品を販売しています



市役所1階食堂内の売店で減塩商品を購入することができます。カップ麺やお菓子、即席みそ汁などを普段から食べる習慣がある方は、減塩商品に替えてみませんか？

※減塩商品の活用は減塩の方法の一つであり、積極的に取り入れることで健康を増進するものではありません。

