

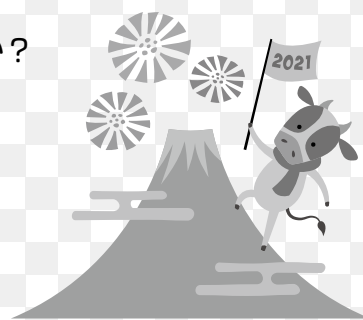


新しい年が始まりました！ 今年の目標は立てられましたか？

本年もよろしく願い申し上げます

「一年の計は元旦にあり」と言われています。

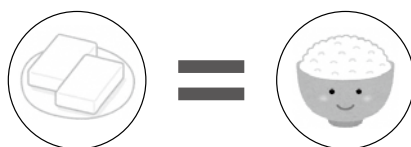
健康に関する目標も立ててみましょう。



年末・年始は普段に比べ、飲食の機会が増えやすくなります。

新年を祝う食事にはカロリーの高い物も含まれます。また、飲酒の機会も増えると更に高カロリーになります。

例えば、正月に食べる「餅」は、市販の切り餅（角餅）1個（50g）で、約120Kcalになります。餅2個で、中茶碗1杯分の白飯とほぼ同等になります。



役場、保健センターでは健康に関する各種相談・教室を実施しています。
食事や栄養面のこと、運動の取り組みなど、ご相談、ご活用ください。



身体のことが
気になる

食事の組み立て
どうすればいい？

『からだところの健康相談・栄養相談』を
ご活用ください。



保健師や管理栄養士、看護師がお話をうかがいます。
月2回の相談日で、ご希望があれば体脂肪・筋肉量等体組成計で計測
できます。お子様の体重計測もおこなえます。
開催日については同紙4面 行事予定をご覧ください。
注）相談のみは、随時受付けています。



『血液さらさらあすなろ会』毎月1回(水曜日)
『ウォーキングいきいきフレンド』毎週月曜日

「あすなろ会」では健康に関する学習や運動に取り組んでいます。仲間と
共により良い健康を目指しましょう。

「ウォーキングいきいきフレンド」では『足腰から健康を！』を目標に健
康づくりのウォーキングに取り組んでいます。

「健康講座」では健康になるための実践方法を学び、普段の生活に取り入
れていただけるように提案しています。

一人で取り組むのは
自信がない

誰かと一緒なら
取り組めるかも

女性のがん検診

子宮がん

◆子宮とは

女性が妊娠したときに胎児を育てる器官です。子宮の位置は、女性の骨盤内にあり、大きさは成人女性で鶏の卵程度です。子宮は、下部の筒状の「子宮頸部（けいぶ）」と、上部の袋状の「子宮体部（たいぶ）」に分けられます。

◆子宮がんとは

子宮頸部にできる「子宮頸がん」と子宮体部にできる「子宮体がん」があります。

◆子宮頸がんとは

原因：多くの場合ヒトパピローマウイルスに感染して発症します。

30歳～40歳代に最も多いがんですが、近年は20歳代の患者も急増しています。

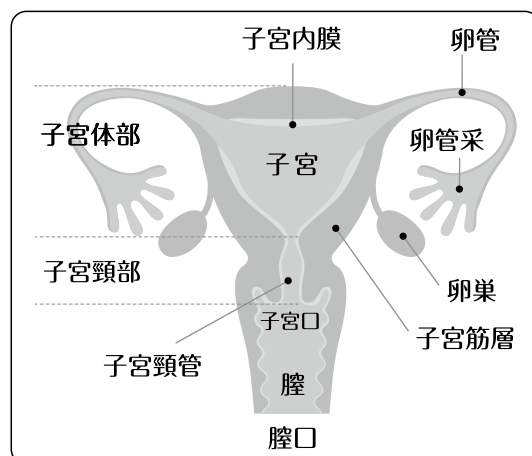
症状：初期は症状がなく、おりものや出血、痛みもありません。進行すると、腰痛や排尿困難を起こすことがあります。

特に注意が必要な人

→月経時以外の出血がある。性交時に出血性のおりものがある。

下腹部に痛みがある。喫煙している。茶褐色のおりものが増える。

町で実施している子宮がん検診で発見できるがんです。



乳がん

◆乳房とは

母乳(乳汁)をつくる乳腺と、それを包む脂肪組織からなります。

◆乳がんとは

乳腺の組織にできるがんです。(多くは乳管から発生しますが、一部は乳腺小葉から発生します。)

乳房の周りのリンパ節や、遠くの臓器(骨、肺など)に転移することがあります。

男性にも発生することがあります。(男性も、多くは乳管からがんが発生します。)

原因：乳がんの発生には、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっていることが知られています。

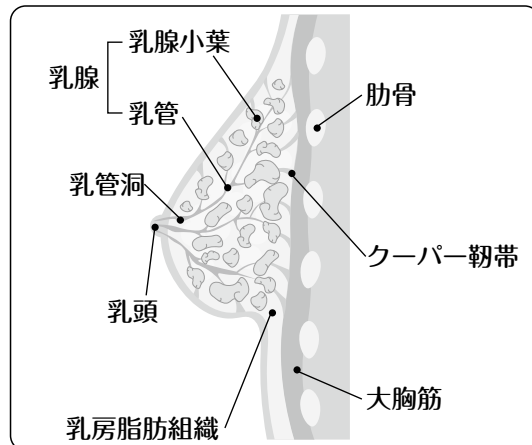
体内のエストロゲンが多いことや、エストロゲンを含む経口避妊薬の使用、閉経後の長期のホルモン補充療法は、乳がんを発生させるリスクを高めることがわかっています。また、初潮年齢が低い、閉経年齢が高い、出産経験がない、初産年齢が高い、授乳経験がない、異型を伴う上皮内病変にかかったことがあることなども、乳がんの発生と関連があります。

飲酒、閉経後の肥満、運動不足といった生活習慣も乳がんを発生するリスクを高めると考えられています。乳がんになった血縁者がいることも乳がんの発生要因になります。

症状：しこりや乳房にえくぼやただれができる、左右の乳房の形が非対称になる、乳頭から分泌物が出る、などがあります。

特に注意が必要な人

→乳がんになった血縁の家族がいる。出産経験がない。初潮年齢が低い。閉経年齢が高い。乳腺の病気になったことがある。最初の出産が30歳以上。肥満。



子宮頸がん検診、乳がん検診の受け方については、12月号のほけんセンターだよりをご覧ください。少しでも気になる症状があるときは、ためらわずに早めに婦人科(子宮がん)・乳腺外科(乳がん)を受診しましょう。

「はたちの献血」キャンペーン 〈令和3年1月1日～令和3年2月28日〉

～いつかしようを、今にしよう。はたちの献血～



京都府では、1日に約300人の献血が必要です。献血者から提供された血液は、輸血用血液となり、ガンなどの病気と闘う人のもとへ届けられています。輸血に使用する血液は、まだ人工的に造ることができず、長期保存することもできません。このため、輸血等に必要な血液を確保するためには、一時的に偏ることなく献血にご協力いただく必要があります。

しかし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響を受け、献血者が減少しており、このままでは血液の安定供給に支障をきたす恐れがあります。特に、冬場は風邪等で体調を崩す方が増えるため、献血者が減少し安定的な確保が難しくなります。

また少子高齢化等の影響により、主に輸血を必要とする高齢者が増加し、若い世代が減少しています。10～30代の献血協力者数はこの10年間で35%も減少しており、少子高齢化が今後ますます進んでいくと、血液の安定供給に支障をきたす恐れがあります。

今後も血液を安定的に確保するため、新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心として広く町民の皆様へ献血に関するご理解とご協力をお願いします。

献血ができる条件

献血種類	年齢	体重
400ml献血	男性 17歳～69歳 女性 18歳～69歳	50kg以上
200ml献血	16歳～69歳	男性 45kg以上 女性 40kg以上

※65歳からの献血は、60歳～64歳の間に献血経験が必要です。

※200ml献血については受付数が限られています。

●お知らせ●

献血バスが来ます。

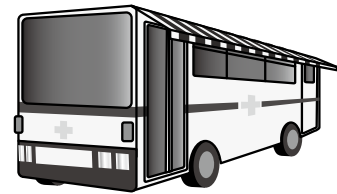
令和3年3月12日(金)

午前9時30分～11時30分

午後1時00分～4時00分

大山崎町保健センター受付

ご協力いただいた方には記念品を
進呈します。



管理栄養士さんの

今月のおすすめレシピ



食事は1日3食
バランスよく
食べることを
心がけましょう

お造りサラダ

魚には、良質の動物性たんぱく質、動脈硬化の予防が期待されるDHAなど、健康維持に役立つとされる成分がいっぱい！にもかかわらず、近年「魚離れ」が急速に進んでいます。平成18年頃を境に、それまで魚が肉よりも多く食べられていたのが逆転し、以降、その差は開く一方です（国民健康・栄養調査結果より）。

魚は「下ごしらえや、食べる手間がめんどろ」という声も聴きますので、市販のお造り（おつくり、お刺身）のアレンジメニューをご紹介します。一日の目標量である60g程度（切り身なら手のひら半分くらい）をこの一品でおおむね達成できますよ。

材料(2人分)

カロリー196kcal 塩分1.7g/1人分

お造り(サーモン、はまち等) 50g
きゅうり 1/2本
セロリ 1/2本
長いも 50g
大根 75g
甘酢 [酢 大さじ1と1/2
砂糖 大さじ1
塩 小さじ1/3
(好みで柚皮少々)

作り方

- ①お造りは食べやすい大きさに、きゅうり、セロリ、長いもは1cm程度のさいの目切りにする。
- ②大根は皮をむいておろし、軽く水気を切る。
- ③調味料をあわせて作った甘酢で①をあえてしばらくなじませた後、②を加えて盛り付け、好みで柚皮をのせる。

1月

の行事予定

◆1日～2月28日 はたちの献血キャンペーン
～いつかしょうを、今にしよう。～

◆19日 食育の日

◆19日 きょうと育児の日

◆京都「いのちの電話」075-864-4343(24時間無休)

1(金)	元日
2(土)	
3(日)	
4(月)	あそびの広場 (セ)午前10時～11時30分 ウォーキングいきいきフレンド(雨天中止) (セ)午前9時30分～
5(火)	
6(水)	
7(木)	からだところの健康相談・栄養相談 (セ)午前10時～11時30分
8(金)	
9(土)	
10(日)	
11(月)	
12(火)	
13(水)	血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～正午
14(木)	
15(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
16(土)	
17(日)	

〈2月の行事予定〉

1日(月)…あそびの広場 (セ)午前10時～11時30分
ウォーキングいきいきフレンド(雨天中止)

(セ)午前9時30分～

3日(水)…血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～正午

4日(木)…からだところの健康相談・栄養相談

(セ)午前10時～11時30分

5日(金)…発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時

(セ)保健センター (円)円明寺が丘自治会館

18(月)	あそびの広場 (セ)午前10時～11時30分 ウォーキングいきいきフレンド(雨天中止) (セ)午前9時30分～
19(火)	1歳6か月児健診(内科) (セ)午後受付 (平成31年4月・令和元年5月生まれ対象)
20(水)	乳児前期健診とBCG予防接種 (セ)午後受付 (令和2年8月生まれ対象)
21(木)	
22(金)	
23(土)	
24(日)	
25(月)	あそびの広場 (セ)午前10時～11時30分 すくすく広場 (円)午前10時～11時30分
26(火)	離乳教室 (セ)午前9時30～11時45分 (令和2年9月生まれ対象)
27(水)	
28(木)	バンビ☆クリニック(予約制) (セ)午後1時10分～4時
29(金)	からだところの健康相談・栄養相談 (セ)午前10時～11時30分 発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
30(土)	
31(日)	

★日曜・祝日の診療案内★

〈外科〉当番制で実施しています。

(変更されることがありますので必ず事前に電話で確認してください)

診療受付時間／午前9時30分～午後4時

日	医療機関名	電話番号
1日(年始)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
2日(年始)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175
3日(年始)	新河端病院(長岡京市)	075-954-3136
10日(日)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175
11日(祝)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111
17日(日)	神部整形外科(長岡京市)	075-958-0270
24日(日)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
31日(日)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111

●テレホンサービスでもお知らせしています。

受付時間／午前7時30分～午後4時

☎(075)953-3900(代)

★京都府救急医療情報システム(救急医療機関案内)

電話・FAX自動応答 (075)694-5499

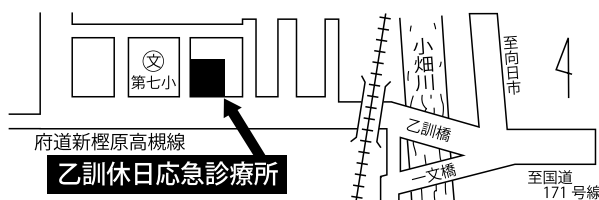
★京都健康医療よろずネット 検索

〈内科・小児科〉

乙訓休日応急診療所(長岡京市今里北ノ町39-4)

診療受付時間／午前9時30分～午後4時(昼休憩あり)

☎(075)955-3320



お気軽に保健センターを活用ください

自動血圧計、身長・体重計を設置しています。

一人で測定ができ、健康管理に役立ちます。

また、お気軽に健康に関してご相談ください。

《開所時間》午前9時～12時 午後1時～4時30分

《休所日》土・日祝日・年末年始

※センター内は禁煙です。 ☎(075)953-3430