



健康になるよ月なるなる♪教室

「コロナで自宅で過ごす時間が多くなった！」
「運動できなくなったのに、食べる量が増えた！」
「何とかしたいけど、どうしたらいい!?!」
今年は特にこんなお悩みの方が多いのでは!?
健康に役立つ食事や運動などについて、一緒に学び、取り組んでみませんか!

気になった時が
取り組むチャンス!



1 回 目	自分の身体の状態を知ろう! (栄養編)	10月28(水)	【時間】 10:00~12:00 【場所】 保健センター	血管年齢測定をおこない、今から取り組める食生活のあり方について学んでみましょう。
	身体の動きを確認しよう! (運動編)	11月11(水)		ロコモチェックをおこない、体の動かし方や運動の取り入れ方について学んでみましょう。
2 回 目	自分の身体の状態を知ろう! (栄養編)	12月1日(火)	※1回目と同じ内容です。	
	身体の動きを確認しよう! (運動編)	12月18(金)		

【定 員】 各回10名程度(先着順)

【持ち物等】 筆記用具、お茶等の水分。
動きやすい服装でお越しください。

【申込期間】

1回目の参加は
10月1日(木)~10月27日(火)まで
2回目の参加は
11月11日(水)~11月30日(月)まで

【申 込 先】

健康課健康増進係 ☎075-956-2101(代)

【注意事項とお願い】

- ・全2回の教室です。1回目(栄養編・運動編)と2回目(栄養編・運動編)の内容は同じです。
- ・栄養編と運動編の連続参加をおススメしますが、1回だけの単独参加もできます。
- ・すでに病院で服薬治療を受けている場合は、主治医の了解が必要です。確認してからご参加ください。
- ・保育をご希望の方は、申込時にお伝えください。
- ・来所前に、自宅で検温。マスクの着用をお願いします。

からだと心の健康栄養相談 ~骨密度測定~

超音波による簡単な骨量の測定です。
測定は裸足で行います。

実施日: **11月5日(木)**

午前10時~11時30分

午後1時30分~3時30分

対象者: 20歳以上の町民

※来所前に、自宅で検温・マスクを着用してください。
※混雑状況により入場を制限する場合があります。

子育て中のお母さんお父さんも大歓迎!



異なるワクチン間の 接種間隔が変わります



令和2年10月1日に定期接種実施要領が改正され、今まで、6日以上空けている不活化ワクチンと他のワクチンとの接種間隔の制限が撤廃されました。

【注意】

- ①注射生ワクチンは、他の種類の注射生ワクチン接種まで27日以上空ける制限は変わりません。
 - ②同一ワクチンを複数回接種する必要がある予防接種の間隔は、従来通りです。
- ご不明な点は健康増進係までお問い合わせください。
☎075-956-2101(代)

65歳以上の方を対象に 高齢者インフルエンザ予防接種を実施！

接種期間 令和2年10月1日(木)～令和3年1月31日(日)
(医療機関によっては、開始日が異なる場合があります。ご了承願います。)

対 象 者 ①接種日に65歳以上の町民で接種希望者
(実施期間中に65歳になる方は、誕生日以降でないと接種できません。)
②接種日に60歳以上65歳未満の町民で、
身体障害者手帳内部疾患1級相当で接種希望者

実施場所 乙訓管内委託医療機関と京都府内委託医療機関
回 数 1回
費 用 1,500円

ただし、次の方は費用が免除されます。

【前年度町民税非課税世帯】 【生活保護世帯】

費用の免除を受けるには、接種当日に「令和2年度保健事業等自己負担金免除カード」の提示が必要です。接種前に、身分証明ができるものを2点ご持参のうえ、役場1階⑤窓口にて申請手続きをお済ませください。

乙訓管内医療機関での受け方

①の方…年齢と大山崎町の住民であることを証明できるもの(※)をご持参のうえ、委託医療機関に予約し、接種してください。

②の方…身体障害者手帳と年齢と大山崎町の住民であることを証明できるもの*をご持参のうえ、委託医療機関に予約し、接種してください。

「大山崎町高齢者インフルエンザ予防接種予診票」は委託医療機関に設置しています。

※健康保険証、介護保険被保険者証

乙訓管内を除く京都府内委託医療機関での受け方

事前に予診票の発行が必要です。身分証明ができるものと診察券をご持参のうえ、役場1階⑤窓口にて予診票の発行を受けてください。

●費用は毎年見直しています。

●やむを得ない事情により、委託医療機関で接種できず、京都府外の医療機関等で接種しなければならない場合には、事前に手続き(依頼書の発行)が必要です。手続き(依頼書の発行)には、約10日程程度かかります。接種予定日よりさかのぼって間に合うように身分証明ができるものと診察券をご持参のうえ、役場1階⑤窓口にて手続きをお済ませください。

●ご不明な点は、健康増進係にお問い合わせください。

☎075-956-2101(代)

【高齢者インフルエンザ委託医療機関】

※市外局番 (075)

●大山崎町

医療機関名	TEL
あまこども診療所	956-1010
梅山医院	956-3245
太田内科医院	957-6900
小野田医院	956-2121
中川医院	951-7701

●向日市

医療機関名	TEL
赤井医院	924-3620
あらかわ医院	934-5510
いけぶちクリニック	924-1187
いしいクリニック	933-9141
池田内科クリニック	932-2239
岩本医院	935-3650
上原医院	922-5007
乙訓医療生協医誠会診療所	921-0661
角水医院	921-7461
ぎくおかクリニック	921-8877
北田整形外科	924-2838
胡医院	924-2662
繁本医院	921-7520
鈴木内科外科診療所	922-2077
田村クリニック	932-6540
はなみつ耳鼻咽喉科	934-8879
花安小児科医院	921-2533
ひらいクリニック	921-0520
福田整形外科医院	925-5113
ふじもと整形外科	921-3300
ふるかわクリニック	922-3387

医療機関名	TEL
堀医院	921-3850
向日回生病院	934-6881
森田内科医院	922-3700
山下医院	921-1039
ゆやまクリニック	925-8766
よこばやし医院	922-2468
洛西医院	921-0609
わかえ内科クリニック	921-0544

●長岡京市

医療機関名	TEL
アサワ医院	953-1990
足立医院	954-7979
猪谷内科医院	954-5510
いちまる整形外科クリニック	925-8200
稲田内科	959-1820
井上クリニック耳鼻咽喉科・アレルギー科	959-1187
伊与田医院	956-5891
いわきクリニック形成外科皮膚科	959-1071
馬本医院	953-8717
海老沢内科医院	955-5300
大林内科・循環器科クリニック	954-3825
岡村医院腎・泌尿器科クリニック	957-1715
岡村医院腎クリニック	958-6823
小原内科・消化器科診療所	959-0700
片岡診療所	953-8338
神部整形外科	958-0270
くぼた医院	951-8880
済生会京都府病院	955-0111
さいのうち医院	955-6850

医療機関名	TEL
さとう内科	959-6800
しまだ耳鼻咽喉科	956-3387
下尾医院	956-0003
新河端病院	954-3136
菅田医院	954-5720
鈴木医院	951-1508
鈴木外科医院	953-3988
すずぎ内科クリニック	959-1150
千春会病院	954-2175
田本内科	951-0749
ちかやま内科	323-7614
土井医院	951-5577
なかやま医院	955-5666
長岡京病院	955-1151
長岡病院	951-9201
七岡内科医院	954-2070
西山病院	955-2211
畠中診療所	952-2330
馬場診療所	959-1566
檜垣医院	951-2935
ほう内科医院	953-3580
堀口医院	953-8627
マキ皮膚科クリニック	959-4112
村西医院	955-4723
森小児科医院	954-9511
森本医院	956-3000
横関産婦人科	952-6262
横関整形外科医院	955-4700



お忘れではないですか？乳がん検診

乳がん検診をまだ受けていない方、この機会に受診しませんか？



管外受診制度

実施期間：令和2年10月1日（木）から令和3年2月28日（日）

申込期間：令和2年10月1日（木）から令和3年1月29日（金）

申込場所：役場1階⑤窓口

対象者：1979年（昭和54年）以前に生まれた方で、西暦奇数年生まれの大山崎町民で、今年度大山崎町保健センターで乳がん検診を受けていない女性（ただし、ペースメーカー等胸部皮下に医療用具を埋め込んでいる方、乳房形成術を受けている方、妊娠中の方は受けられません。しこりや分泌物が出るなど自覚症状がある方も対象外です。）

内容：マンモグラフィ検査

費用：800円

受診場所：医療機関一覧表をご参照ください

保健センターでの集団方式＜予約制＞

10月1日（木）、2日（金）、20日（火）

定員になり次第受付終了します。

（詳細は「ほけんセンターだより9月号」をご覧ください。）

【申込・問合先】

健康課健康増進係

☎ 075-956-2101（代）

【注意】

- 委託医療機関以外で受診した場合や、**受診票なしで受診**した場合は、町の乳がん検診と認められず、**全額自己負担**となります。
- **今年度、すでに大山崎町保健センターで乳がん検診を受診された方は、受けることができません。**
- 医療機関によっては、すぐに予約を取ることができないことがあります。お早目に申込み手続きをしてください。

委託医療機関一覧表

医療機関名	TEL
足立乳腺クリニック	075-723-0811
足立病院	075-221-7431
京都市立病院	075-311-6344
加藤乳腺クリニック堀川御池	075-254-7878
京都南病院	075-312-7361
康生会武田病院	075-361-1351
京都民医連中央病院	075-861-2220
洛西ニュータウン病院	075-332-0123
のほらクリニック	075-963-6133
なかつかさ足立医院	075-393-2747
京都第一赤十字病院	075-561-1121
洛和会音羽病院	075-593-7774
辻醍醐診療所	075-571-0344

医療機関名	TEL
上原医院	075-922-5007
宇治病院（実施期間は12月まで）	0774-32-6000
京都岡本記念病院	0774-48-5611
田辺中央病院	0774-63-1116
京都山城総合医療センター	0774-72-0235
亀岡市立病院	0771-25-7313
京都中部総合医療センター	0771-42-2566
京都ルネス病院	0773-23-1281
市立福知山市民病院	0773-22-2101
綾部市立病院	0773-43-0123
綾部ルネス病院	0773-42-8601
おおえ乳腺クリニック	0773-75-3320
鳥井医院	0773-75-5755

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

青菜の変わり白和え

うっかり不足しがちな「副菜」が簡単に作れるカッテージチーズを用いたカルシウムたっぷりメニューをご紹介します。カルシウムは骨や歯を丈夫にし、ホルモン分泌を調整したり、免疫細胞を元気にさせる働きがあります。カルシウムは日本人にとって一番不足しがちな栄養素と言われています。吸収率の高い乳製品を上手に取り入れ、ウイルスに負けない体づくりをしてみませんか。

材料（4人分） カロリー116kcal 塩分1.1g/1人分

小松菜	200g（1束）
もやし	100g
しめじ	25g（1/4パック）
カッテージチーズ	100g（1カップ）
いりごま	大さじ2
☆ 白みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/3

作り方

- ①小松菜、もやし、しめじは熱湯で食感が残る程度までサッとゆで、水気を切っておく。ゆでた小松菜は2～3cmに切る。
 - ②☆の調味料を混ぜ合わせ、①を加えて和える。
- ※他の青菜でも作れます。

10月の行事予定

- ◆17日～23日 薬と健康の週間
- ◆19日 きょうと育児の日・食育の日
- ◆臓器移植普及推進月間
- ◆骨髄バンク推進月間
- ◆健康強調月間
- ◆乳がん月間
- ◆がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間
- ◆京都「いのちの電話」 075-864-4343 (24時間無休)

1(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 乳がん検診(予約制) (セ)午後受付
2(金)	乳がん検診(予約制) (セ)午前・午後受付
3(土)	
4(日)	
5(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 発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時 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～
6(火)	
7(水)	血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～11時30分 大腸がん検診検体容器回収 (セ)午前9時～正午、(セ)午後1時～3時
8(木)	大腸がん検診検体容器回収 (セ)午前9時～正午、(セ)午後1時～3時
9(金)	
10(土)	
11(日)	
12(月)	1歳6か月児健診(歯科) (平成31年2月・3月生まれ対象) (セ)午後受付 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～
13(火)	3歳児健診 (平成29年3月・4月生まれ対象)(セ)午後受付
14(水)	乳児前期健診とBCG予防接種 (令和2年5月生まれ対象) (セ)午後受付
15(木)	乳児後期健診(令和元年12月・令和2年1月生まれ)(セ)午後受付
16(金)	

〈11月の行事予定〉

- ・4日(水)…あすなろ会 (セ)午前10時～11時30分
- ・5日(木)…からだところの健康相談・栄養相談
(骨密度測定) (セ)午前10時～11時30分
骨密度測定 (セ)午後1時30分～3時30分
- ・6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

17(土)	
18(日)	
19(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～
20(火)	胃がん検診(予約制) (セ)午前・午後受付 乳がん検診(予約制) (セ)午後受付
21(水)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
22(木)	大腸がん検診検体容器配布 (セ)午前9時～11時、午後1時～3時
23(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
24(土)	
25(日)	
26(月)	大腸がん検診検体容器回収 (セ)午前9時～正午、午後1時～3時 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～
27(火)	離乳教室(令和2年6月生まれ対象)(予約制) (セ)午前9時30分～11時45分
28(水)	健康になるよ、なるなる♪教室①(予約制) (セ)午前10時～正午
29(木)	
30(金)	
31(土)	

★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

10月の予定	日	医療機関名	電話番号
	4日(日)	北田整形外科(向日市)	075-924-2838
	11日(日)	馬場診療所(長岡京市)	075-959-1566
	18日(日)	新河端病院(長岡京市)	075-954-3136
	25日(日)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881

●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

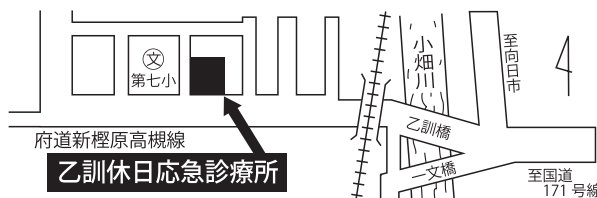
★京都健康医療よろずネット 検索

〈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