

ほけんセンターだより

No.415

2019年(令和元年)11月号

編集・発行

大山崎町役場 健康課・健康増進係

〒618-8501 大山崎町字門明寺小字夏目3番地

電話 075-956-2101(代)

FAX 075-953-7335

骨密度測定

～あなたの骨量を
知りませんか？～

超音波による簡単な測定です。
測定は裸足で行います。

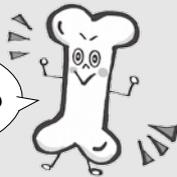
実施日：令和元年11月1日(金)

午前10時～11時30分

午後2時～3時30分

対象者：20歳以上の町民

子育て中のお母さんお父さんも大歓迎！



話の聴き方講座

話をよく聴き、一緒に支えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心感を与えます。ゲートキーパーの基礎を学んで、大切な人の気持ちに寄り添っていきましょう。

開催日時：令和元年11月27日(水) 13:30～16:00

開催場所：中央公民館 本館講座室(2階)

対象者：京都府民(府内在勤、在学している方を含む)

受講料：無料

講師：NPO法人ゲートキーパー支援センター認定講師

申込方法：FAX(075-414-4615)またはホームページ(<http://monban.net>)

申込期限：11月22日(金)まで(先着順)

問合わせ：075-414-4628(京都府健康福祉部地域福祉推進課)

献血にご協力を！

みなさまのご協力をお待ちしています。
献血にご協力いただいた方には、記念品を進呈します。

献血実施日：令和元年12月3日(火)

午前10時～11時30分、

午後0時30分～4時

実施場所：大山崎町保健センター



令和元年度

健康になるよ♪なるなる教室

この教室では、健康に役立つ食事や運動などについて、身近なことから実践できる健康づくりを学ぶことができます。続けて参加されることをお勧めしますが、1回だけの参加でもお待ちしております。

ぜひ、ご参加ください！

②からだきれいヨガ	11月12日(火)	午前 10:00	体を無理なく動かすためには、体と心を心地よくのばし、歪みを正すことが大切です。ヨガで体も心もすっきりさせましょう。
③1日の食事量を知ろう	12月12日(木)	～ 12:00	1日の塩分量は？減塩はおいしくない？野菜はどれくらい食べたらい？“気づく”きっかけを作り、自分に合った食事を知りましょう。

【場所】大山崎町保健センター 【定員】15名程度(先着順)

【注意事項】

- ・動きやすい服装でご参加ください。
- ・すでに病院で服薬治療等を受けている場合は、主治医の了解のもと、ご参加ください。
- ・2回目はプロの講師が来ます！

【持ち物】

- ・筆記用具、お茶等の水分

2回目は別室で保育します！3回目は同室で必要時保育します。

(申込の際、保育希望をお伝えください)

体を動かしたいママパパ、運動不足のママパパも大歓迎です！



【申込み】

2回目の参加は

11月1日(金)～11月11日(月)まで

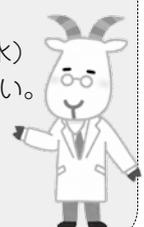
3回目の参加は

11月13日(水)～12月11日(水)

までに下記までご連絡ください。

健康増進係

☎075-956-2101(代)



早めに接種
しましょう

65歳以上の方を対象に 高齢者インフルエンザ 予防接種を実施します

対象者

- ①接種日に65歳以上の住民で接種希望者
(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歳未満の住民で、
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、下記の方は費用が免除されます

- 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「平成31年・令和元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。上記に該当する方は、接種日までに、身分証明ができるものをご持参のうえ、役場1階⑤窓口にて手続きをお済ませください。

【接種期間】

令和元年11月1日(金)～令和2年1月31日(金)

乙訓管内委託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、委託医療機関で予約をし、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、委託医療機関で予約をし、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。
電話：075-956-2101(代)

令和元年度 高齢者インフルエンザ予防接種委託医療機関

● 大山崎町

医療機関名	電話番号
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	電話番号
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
岩本医院	935-3650
上原医院	922-5007
王子クリニック	754-7555
乙訓医療生協医誠会診療所	921-0661
角水医院	921-7461
川勝内科医院	932-2239
きくおかクリニック	921-8877
北田整形外科	924-2838
胡医医院	924-2662
繁本医院	921-7520
耳鼻咽喉科ふるかわクリニック	922-3387
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
廣瀬診療所	934-0688
福田整形外科医院	925-5113
ふじもと整形外科	921-3300
堀医医院	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

※市外局番(075)

医療機関名	電話番号
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	電話番号
アサワ医院	953-1990
足立医院	954-7979
猪谷内科医院	954-5510
稲田内科	959-1820
伊与田医院	956-5891
いわきクリニック形成外科皮フ科	959-1071
上田内科医院	951-3497
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
金原医院	955-0208
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
さとう内科	959-6800
しまだ耳鼻咽喉科	956-3387
下尾医院	956-0003

医療機関名	電話番号
新河端病院	954-3136
菅田医院	954-5720
鈴木医院	951-5508
鈴木外科医院	953-3988
すずき内科クリニック	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
ほう整形外科医院	955-0202
ほう内科医院	953-3580
堀口医院	953-8627
マキ皮フ科クリニック	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
よねだ内科クリニック	951-1110

保育士さんとあそぼう!!

日にち:11月11日(月)午前10時～11時30分 対象:3歳児まで
持ち物:なし

- 動きやすく汚れても良い服装でお越しください。
- 申し込みはいりません。毎月1回実施しています。
- 保護者同伴でお越しください。



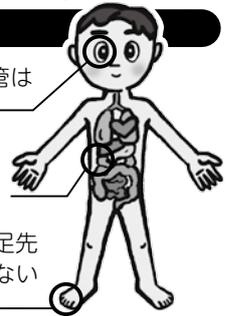
11日～17日
は全国糖尿病
週間です

高血糖 放置すると、全身の血管・神経が傷つき 合併症が起こり、動脈硬化が進みます

すい臓から分泌されるインスリンが減ったり働きが悪くなったりして、エネルギー源として利用できなくなったブドウ糖が、血液中にあふれ出ている状態です。この余分なブドウ糖は全身の血管や神経を傷つけます。

細い血管が傷つくと…

- ❶ **糖尿病網膜症** 網膜の血管が詰まって酸欠状態になります。それを補うためにできる新しい血管は非常にもろく容易に出血するため、失明する場合があります。
- ❷ **糖尿病腎症** 腎臓の糸球体（細い血管のかたまり）が傷つき、老廃物をろ過し尿として排泄する機能が失われていきます。進行すると最終的に人工透析治療が必要となります。
- ❸ **糖尿病神経障害** 足先や手指の神経が傷つき、痛みやしびれが起こります。感覚も鈍るので、足先にできた傷を放置した結果、組織が死に（壊疽）、足先を切断しなければならない場合もあります。



太い血管が傷つくと…

- ❹ **動脈硬化** 血管の傷ついた部分にコレステロールがたまりやすくなり、血液の通り道が狭くなる動脈硬化が進みます。

高血糖（糖尿病）その他リスク
・歯周病になりやすい。そして、
歯周病は血糖値を上げてしま
う
・がんや認知症の発症リスク
が高まるおそれもある

やがて、脳卒中や心臓病など、「命にかかわる病気」を招く

◆食事を見直す

- ・腹八分目にする（食べる量を適正にする。）
- ・野菜や海藻から食べる
- ・一口食べた箸を置くなど、ゆっくり食べる
- ・間食をしない。特にケーキ類や清涼飲料水は控えましょう

◆運動する

高血糖は、必ずしも肥満の方だけでなく、筋肉の少ない人もなりやすいことがわかっています。インスリンの働きを良くする有酸素運動とともに、筋肉量を増やすレジスタンス運動（スクワットや腕立て伏せ、ダンベル体操など）を組み合わせると良いです。運動にはそのほか、血液の循環を良くしストレスを解消することで血糖値を下げる効果もあります。

◆禁煙する

たばこは交感神経を刺激し血糖値を上昇させるだけでなく、インスリンの働きも防げます。そのほか、血圧を上昇させる、善玉コレステロールを減らすといった作用もあります。また、たばこに含まれる化学物質は血管に直接ダメージを与えます。喫煙者の人は、ぜひ禁煙に踏み切ってください。

健診結果で「再検査」「精密検査」「要受診」と診断された場合、病気の可能性があるのかわからないかを調べる必要があります。放置せずに、必ず病院で検査を受けてください。

どうする？

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
食べましょう。

さつまいものきんつば

さつまいもにはビタミンCや食物繊維がたっぷり! さつまいものビタミンCは、でんぷんに守られているので、加熱しても壊れにくいです。ビタミンCは、風邪の予防や肌荒れ防止に、食物繊維は便秘の解消に効果的です。やきいもや甘煮にしてもおいしいですが、和のデザートにいかがでしょうか。

1人分 カロリー123kcal 塩分 0g

材料（4人分）

さつまいも	200g
牛乳	30ml
グラニュー糖 (衣)	35g
白玉粉	4g
水	50ml
薄力粉	20g
サラダ油	少々

作り方

- ①皮をむき一口大に切ったさつまいもと少量の水を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで600wで7分加熱する。柔らかくなったら、熱いうちに牛乳を加えてさつまいもをフォークでつぶして冷ましておく。
- ②①が冷めたらグラニュー糖を加えて混ぜ、サランラップで形を整えて冷蔵庫に入れる。
- ③ボウルに白玉粉をいれ、水を少しずつ加えて、よく混ぜて溶かし、さらに薄力粉を加えて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を弱火で熱し、人数分にカットした②に③をつけてフライパンに押しつけるようにして一面ずつ③が乾くまで焼く。焼きあがったら、器に盛る。

11月の行事予定

- ◆11～17日 全国糖尿病週間
- ◆24～30日 医療安全推進週間
- ◆14日 世界糖尿病デー
- ◆19日 食育の日
- ◆19日 きょうと育児の日
- ◆乳幼児突然死症候群(SIDS)対策強化月間
- ◆児童虐待防止推進月間
- ◆京都「いのちの電話」 075-864-4343(24時間無休)



1(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 骨密度測定 (セ)午前10時～11時30分 午後2時～3時30分
2(土)	
3(日)	
4(月)	
5(火)	
6(水)	血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～11時30分
7(木)	
8(金)	
9(土)	
10(日)	
11(月)	あそびの広場 (セ)午前10時～11時30分 (保育士さんによる遊びの指導があります) ウォーキングいきいきフレンド (セ)午前9時30分～(雨天中止)
12(火)	健康になるよくなるなる教室②(予約制) (セ)午前10時～正午
13(水)	マタニティ教室第1回 (セ)午後1時15分～3時30分
14(木)	2歳児相談 (セ)午前9時30分～11時 転入児相談 (セ)午後1時30分～3時30分
15(金)	
16(土)	
17(日)	

〈12月の行事予定〉

- ・2日(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
ウォーキングいきいきフレンド (セ)午前9時30分～(雨天中止)
 - ・3日(火)…**献血** (セ)午前10時～午後4時
 - ・4日(水)…血液さらさらあすなろ会 (セ)午前9時30分～11時30分
 - ・6日(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
- (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 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 (セ)午前9時30分～(雨天中止)
19(火)	1歳6か月児健診(内科) (セ)午後1時～2時45分受付 (平成30年2月・3月生まれ対象)
20(水)	乳児前期健診とBCG予防接種 (令和元年6月生まれ対象) (セ)午後1時～1時15分受付
21(木)	3歳児健診 (セ)午後1時～1時15分受付 (平成28年3月・4月生まれ対象)
22(金)	
23(土)	
24(日)	
25(月)	あそびの広場 (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 ウォーキングいきいきフレンド (セ)午前9時30分～(雨天中止)
26(火)	もぐもぐ教室(後期離乳教室) (平成31年2月・3月生まれ対象) (セ)午前10時～11時30分
27(水)	からだところの健康相談・栄養相談 (セ)午前10時～11時30分 話の聴き方講座(中央公民館本館講座室(2階)) 午後1時30分～4時
28(木)	パンピ☆クリニック(予約制) (セ)午後1時10分～4時
29(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
30(土)	マタニティ教室第2回 (セ)午前9時～11時30分

★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

11月の予定	日	医療機関名	電話番号
	3日(祝)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111
	4日(替)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175
	10日(日)	片岡診療所(長岡京市)	075-953-8338
	17日(日)	いしいクリニック(向日市)	075-933-9141
	23日(祝)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
	24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)

※23日(祝)、24日(日)は電気設備点検の為、不通となります。

★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

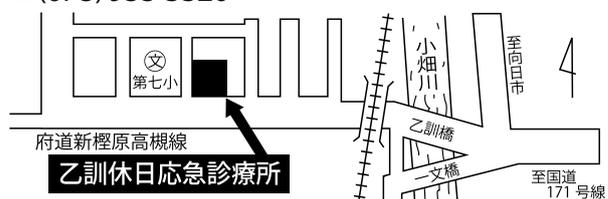
★京都健康医療よろずネット

〈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



乙訓休日応急診療所

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