



麻しん風しん予防接種を受けましょう！

麻しんってどんな病気？

麻しんウイルスの感染によっておこる急性の感染症です。麻しんウイルスは、咳やくしゃみで空気中へ飛び出し、人に感染する非常に感染力の強いウイルスです。

主な症状……発熱・咳・鼻汁・目やに・発疹

(最初3～4日間は38℃前後の熱で、一時おさまりかけたかと思うと、また39～40℃の高熱と発疹がでます。高熱は3～4日で下がり、次第に発疹も消え、色素沈着が残ります。)

主な合併症……気管支炎・肺炎・中耳炎・脳炎

脳炎は1000人に1～2人の割合で発生がみられます。亜急性硬化性全脳炎という慢性に経過する脳炎は約100万人に21人発生します。

風しんってどんな病気？

風しんウイルスが咳やくしゃみで空気中へ飛び出し、人に感染する病気です。潜伏期は2～3週間。

主な症状……軽いかぜ症状の後、発疹・発熱・頸部リンパ節のはれ、眼球結膜の充血

主な合併症……関節痛、血小板減少性紫斑病は3000人に1人、脳炎は6000人に1人の割合でみられます。成人がかかると症状が重くなることがあります。

◆**先天性風しん症候群**：妊娠初期の妊婦が風しんにかかると、心臓病・白内障・聴力障がい等を持った子どもが生まれる可能性が高くなります。

平成25年に全国で成人男性を中心に風しんが流行した影響で45人の先天性風しん症候群の報告がありました。

☆麻しん風しん予防接種は麻しんや風しんの免疫の獲得が不十分な場合や、免疫が低下している可能性がある場合、免疫の強化を目的に実施しています。

昭和37年4月2日～
昭和54年4月1日生まれ

成人男性の風しん 追加的対策

これから生まれてくる世代の子どもを先天性風しん症候群から守るために、風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう！対象の年代の男性の皆様には、過去に公的に予防接種が行われていないため、自分が風しんにかかり、家族や周囲の人たちに広げてしまうおそれがあります。抗体検査を受け、必要な場合予防接種を受けると、免疫を持っている人が増え、風しんの流行はなくなると言われています。

対象の皆様には、クーポン券を郵送しています。クーポン券を利用することで、令和4年3月31日まで、風しん抗体検査・予防接種(抗体が基準より低い方に限る)を無料で受けることができます。

※大山崎町が発行したクーポン券がお手元ない場合は、クーポン券の発行手続きを行ってください。

子どもの麻しん風しん 予防接種



- | | |
|------------|---|
| 第1期 | 1歳の誕生日の前日から
2歳の誕生日の前日までの方
(乳児後期健診で予診票を配布) |
| 第2期 | 平成26年4月2日生まれから
平成27年4月1日生まれの方
(4月に予診票を郵送)
有効期間 令和3年3月31日まで |
| 費用 | 無料 |

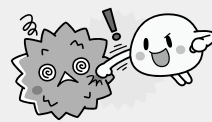
予診票を紛失された方、転入等で大山崎町発行の予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳をご持参のうえ、健康増進係(1階⑤窓口)までお越しください。

詳細は健康増進係まで
お問い合わせください。
☎075-956-2101 (代)



コロナだけじゃない！

インフルエンザも気をつけよう！



感染対策

人ごみを避ける

不特定多数の人が集まる場所では、知らないうちに感染者と接触してしまうリスクが高まります。インフルエンザ流行中は、人混みや繁華街などへの不要不急の外出は控えましょう。

マスクの着用と咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、マスクなどで口や鼻をおおい、感染を広げないようにしましょう。マスクがない時は、ティッシュやハンカチ、袖、上着の内側などで口と鼻をおおひましょう。



手洗い・うがい

外出後はもちろん、食事前などこまめな手洗いを心がけましょう。石けんで10秒洗い、流水で15秒すすぐことでウイルスをかなり洗い流すことができます。2回繰り返すと大幅に減らすことができます。

生活習慣を改善する

バランスのよい食生活を送る、適度に運動をする、歯みがきなどで口の中を清潔に保つ、十分に睡眠をとるなど、規則正しい生活を送って体の免疫力を高めましょう。

相談・受診について

発熱症状などのある方は、まずは身近な医療機関にお電話ください。

夜間や医療機関が休みのとき、かかりつけ医のいない方は「きょうと新型コロナ医療相談センター」(TEL: 075-414-5487(365日24時間))にお電話ください。



12月1日は「世界エイズデー」

エイズとHIVの関係

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによっておこる病気ですが、HIV感染＝エイズということではありません。HIVに感染しても、病気を発症しなければ、エイズ患者とはいきません。

HIVは、免疫のしくみの中心である白血球などに感染し、体を病気から守っている免疫力を低下させていきます。感染後、自覚症状のない時期が数年続き、進行すると、病気とたたかう抵抗力（免疫）が低下し、本来なら自分の力で抑えることのできる病気などを発症するようになります。抵抗力が落ちることで発症する指標となる疾患を発症した時点で、エイズ発症と診断されます。現在はさまざまな治療薬が出ており、きちんと服薬することでエイズ発症を予防することが可能になりました。

HIVの感染経路

- ・ 性行為による感染
- ・ 血液を介した感染
- ・ 母子感染

【日常生活の中で次の行為・場所では感染しません】

- 咳、くしゃみ
- ペットや蚊、ノミ
- 握手やハグ、軽いキス
- 同じ皿の料理を食べる
- 乗り物の手すりやつり革
- 美容院や理容院
- 洋式トイレの便座
- プールや公衆浴場

HIV感染を防ぐには

HIVの多くは、性行為によって感染することが明らかになっています。安全なセックス（セーフーセックス）を実践することが、HIV感染を予防するために大切なのです。



【コンドームの正しい使い方】

- 挿入前から必ずつけておく
- 爪などで傷をつけないように注意する
- 表裏を間違えない
- 先端部に空気が入らないようにする
- 根元までしっかりかぶせる
- 射精後は端をおさえてすみやかに抜く
- 使用期限の切れたコンドームは使わない

【次のようなことでは感染を予防できません！】

- ✕ 膣外射精
- ✕ 射精の直前にコンドームをつける
- ✕ ビルやベッサリーの使用

エイズに関する情報・相談窓口

エイズ予防情報ネット

PCサイト <https://api-net.jfap.or.jp>

HIV検査・相談マップ

PCサイト <https://hivkensa.com>

エイズ予防財団・電話相談

フリーダイヤル(無料) 0120-177-812

携帯電話から 03-5259-1815

京都府乙訓保健所 保健室

☎ 075-933-1153

FAX 075-932-6910

健康になるよ月なるなる♪教室

今年度
最後です！

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！

自分の身体の 状態を知ろう！(栄養編)	12月1日(火)	【時間】 10:00~12:00	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)	12月18日(金)	【場所】 保健センター	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。

【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】健康課健康増進係 ☎075-956-2101 (代) ※定員になりしだい、受付終了

【注意事項とお願い】

- ・栄養編と運動編の連続参加をおすすめしますが、1回のみ参加もできます。
- ・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(確認)の下にご参加ください。
- ・保育をご希望の方は、申込時にお伝えください。
- ・来所前に、自宅での検温とマスクの着用をお願いいたします。

子宮頸がん検診は 2月末までです！

対象者 次のいずれかに該当し、令和2年4月以降まだ検診を受診されていない方

- 1.1999年(平成11年)以前に生まれた女性のうち西暦奇数年生まれの町民
 - 2.子宮頸がん検診無料クーポン対象の方 ※春に個別通知(平成11年4月2日~平成12年4月1日生まれ)
- ◆上記以外の方は令和2年度は公費での子宮頸がん検診は受けられません。
- ◆検診当日に大山崎町に住民登録のある方に限ります。
- ◆子宮頸がん検診は、2年に1回の受診となります。

検診内容 : 細胞診

受診期間 : 令和3年2月28日まで

受診方法 : 京都府内の産婦人科医院、産婦人科のある病院(国公立は除く)で受診。

※他府県の病院では受診できません。

- ★向日市・長岡京市の委託医療機関(下記)
→直接医療機関で受診(医療機関窓口に受診票あり)
- ★向日市・長岡京市以外の京都府内の委託医療機関
→事前に役場で受診票の発行を受けてから受診

費用 : 自己負担金800円(医療機関の窓口でお支払)

※費用免除の制度があります。詳細は、健康増進係までお問い合わせください。

【向日市・長岡京市内の委託医療機関】

ハシイ産婦人科	075-924-1700
ひらいクリニック	075-921-0520
婦人科内科山下クリニック	075-922-3733
近藤産婦人科医院	075-953-2000
済生会京都府病院	075-955-0111
横関産婦人科医院	075-952-6262

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

かぼちゃとあずきの
いとこ煮

冬至にいとこ煮をいただく由来は諸説ありますが、寒さ厳しい時期を、栄養価の高い食材をとって乗り切ろうという先人たちの知恵のひとつと言えるでしょう。かぼちゃには体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが豊富で、皮膚や粘膜を強化する働きがあることから、感染症の予防効果が期待できます。また、あずきは食物繊維が豊富で生活習慣病予防の観点から積極的に取り入れたい食材ですが、餡(あん)にすると砂糖が多くエネルギーオーバーが心配です。かぼちゃそのものの自然な甘さで、隠し味程度の味付けでおいしくいただける一品です。

材料(2人分)

カロリー218kcal 塩分0.9g、
炭水化物45.1g(うち食物繊維11.2g)/1人分

かぼちゃ 300g
ゆであずき(砂糖なし) 100g
砂糖 小さじ1(3g)
☆ しょうゆ 小さじ2(12g)
水 300ml

作り方

- ①かぼちゃはタネとワタを取り、皮をところどころむいて一口大に切る。
- ②鍋に①と☆を入れて弱火で10分程、火が通るまで煮る。
- ③かぼちゃを一旦取り出し、煮汁にゆであずきを入れ、弱火で少し煮詰める。
- ④取り出したかぼちゃを鍋に戻してサッと煮立たせる。

12月の行事予定

- ◆1日 世界エイズデー
- ◆19日 きょうと育児の日・食育の日
- ◆1日～28日 京都府エイズ予防月間
- ◆京都「いのちの電話」075-864-4343(24時間無休)

1(火)	健康になるよるなるなる教室♪栄養編(予約制) (セ)午前10時～正午
2(水)	血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～午後11時30分
3(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
4(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
5(土)	
6(日)	
7(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 (セ)午前9時30分～(雨天中止)
8(火)	
9(水)	
10(木)	
11(金)	マタニティ教室第3回(予約制) (セ)午後1時15分～3時30分
12(土)	
13(日)	
14(月)	あそびの広場 (セ)午前10時～11時30分 1歳6か月児健診(歯科) (セ)午後受付 (平成31年4月・令和元年5月生まれ対象) 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)
15(火)	3歳児健診 (セ)午後受付 (平成29年5月・6月生まれ対象)

〈1月の行事予定〉

- ・4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

(セ)午前9時30分～

- ・7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



(セ)保健センター (円)円明寺が丘自治会館

16(水)	乳児前期健診とBCG予防接種 (令和2年7月生まれ対象) (セ)午後受付
17(木)	乳児後期健診 (令和2年2月・3月生まれ対象) (セ)午後受付
18(金)	健康になるよるなるなる教室♪運動編(予約制) (セ)午前10時～正午
19(土)	
20(日)	
21(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)
22(火)	離乳教室(予約制) (セ)午前9時30分～11時45分 (令和2年8月生まれ対象)
23(水)	
24(木)	
25(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
26(土)	
27(日)	
28(月)	
29(火)	
30(水)	
31(木)	

★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

12月の予定	日	医療機関名	電話番号
	6日(日)	新河端病院(長岡京市)	075-954-3136
	13日(日)	鈴木内科外科診療所(向日市)	075-922-2077
	20日(日)	田村クリニック(向日市)	075-932-6540
	27日(日)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175
	30日(年末)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111
	31日(年末)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151

3年1月の予定	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

- 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

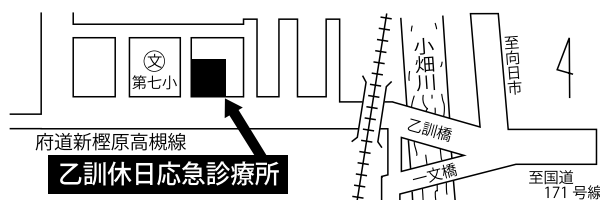
★京都健康医療よろずネット 検索

〈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