

ほけセンタ-だより

No.425

大山崎町

令和2年

9月号



命が救える身近なボランティア「献血」!

安定的に血液をお届けするために、皆様のご協力をお願いします。

～実施日～ **9月14日(月) 保健センター**

午前10時～午前11時30分 午後12時30分～午後4時

※献血可能日は、献血カードをご確認ください

※骨髄バンクドナー登録会も同時実施

★献血にご協力いただいた方には、記念品を進呈します。★

令和元年度の献血者数

下記のみなさまにご協力いただきました。ありがとうございました。

町民及び町職員 83名

事業所 295名

合計 378名

(うち200ml献血12名、400ml献血366名)

御協力いただいた事業所(敬称略)

ダイハツ工業㈱、マクセル㈱、

日立建機日本㈱、㈱東亜セイコー

9月1日～15日 窓口・電話予約受付スタート!

胃がん検診 要予約!

がんで死亡した人の死亡数の中で男性の2位、女性の4位が胃がんです。胃がんはかかりやすいですが、治しやすいがんです。早期に見つければ、97.4%治ります。

検査方法 胃X線検査(バリウムを飲んで撮影)

午前 8:45、9:00、9:20、9:40、
10:00、10:20、10:40

検診日	受付	9/23	9/28	10/20
	午前	○	○	○
午後	×	×	○(女性のみ)	

※10/20午後は、乳がん検診と同時実施のため女性のみです。

対象者 検診日当日40歳以上の町民

費用 700円(小銭をご用意ください)※注

場所 保健センター

乳がん検診 要予約!

乳がんは日本人女性の11人に1人がかかるといわれているがんです。40代から50代は、特に乳がんにかかりやすい年齢です。早期発見することで、乳房を温存する治療法を選べる可能性が高くなります。

検査方法 マンモグラフィ検査(乳房X線検査)

午前 9:00、9:30、10:00、10:30、11:00
午後 1:00、1:30、2:00、2:30、3:00、3:30

検診日	受付	9/30	10/1	10/2	10/20
	午前	×	×	○	×
午後	○	○	○	○	

対象者 40歳以上の女性で、西暦奇数年生まれの町民

費用 700円(小銭をご用意ください)※注

場所 保健センター

大腸がん検診 予約不要

男性はおおよそ11人に1人、女性はおおよそ14人に1人が一生のうちに大腸がんを診断されています。ほとんどの大腸がんは早期には自覚症状がありません。「異常を感じたら」では、手遅れになる場合があります。早く見つけて治療すれば90%以上が治ります(5年生存率)。自宅でも簡単にできる便検査です。

配付日時	9/23	9/28	9/30	10/1	10/2	10/20	10/22
	午前9時～11時	○	○	×	×	○	○
午後1時～3時	×	×	○	○	○	○	○

回収日時 10月7日、8日、26日 午前9時～正午、午後1時～3時

対象者 検診当日40歳以上の町民。ただし、今年度個別検診(医療機関で実施する検診)で大腸がん検診を受診された方は受診できません。年度内1回の受診です。

費用 500円(回収日に小銭をご用意ください)※注

場所 保健センター

受診方法 検査容器配布日に問診し、検査容器をお渡しします。回収日に2日分の検体を提出してください

※注…下記の方は費用が免除されます。詳しくは健康増進係にお問合せください(☎075-956-2101)。

①満70歳以上の方 ②満65歳～満69歳で後期高齢者医療保険被保険者証をお持ちの方

③前年度町民税非課税世帯、生活保護世帯の方→事前に令和2年度保健事業等自己負担免除カードの申請が必要です。

※検診費用は毎年見直しています。



令和2年度の健(検)診のお知らせ

健康 診査



特定健康診査(個別方式)

40歳～74歳の大山崎町国民健康保険に加入している方
10月31日まで ※費用は受診券(緑色)の裏をご確認ください

長寿健康診査(個別方式)

75歳以上の方 10月31日まで



がん 検診



◆**肝炎ウイルス検診** S55.4.1～S56.3.31生まれの方(6月に個別通知)
検診費用[無料] (個別方式)10月31日まで

◆**前立腺がん検診** 検診当日55歳以上の男性
検診費用[300円] (個別方式)10月31日まで

◆**大腸がん検診** 検診当日40歳以上の方
検診費用[500円] (個別方式)10月31日まで
(集団方式)1面をご覧ください。

◆**子宮頸がん検診** 検診当日20歳以上の女性のうち、西暦で奇数年生まれの方
検診費用[800円] (個別方式のみ)4月1日～令和3年2月28日

◆**胃がん検診・乳がん検診**の詳細は、1面をご覧ください。

※検診費用の免除については、1面※注をご覧ください。

※検診費用は毎年見直しています。

※がん検診無料クーポン券対象者の方には個別通知しています。対象の方はクーポン券の利用により検診が無料で受診できます(ただし乳がん・子宮頸がん検診に限る)。

※検診は集団方式か個別方式のどちらか年度内1回です。 { 個別方式：個人が委託医療機関で受ける検診
集団方式：決められた場所で集団で受ける検診

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)

9月は、健康増進 普及月間です。

健康診査を受けたら、あなたの生活習慣を再点検してみませんか。健康相談、栄養相談(予約制)を実施しています。気になった今こそご連絡ください。
健康増進係 ☎075-956-2101(代)

9月10日～16日は**自殺予防週間**、9月10日は**世界自殺予防デー**です。



こころの体温計でストレスチェック

イライラする、眠れない、疲れている…最近こんな不調を感じていませんか？
日々の生活で無理が続くと、こころやからだのバランスが崩れてしまいます。
こころの体温計は、簡単な質問に答えてもらうだけで、いろいろなストレス度や
落ち込み度をチェックすることができます。



ストレス度が
低い場合の例



ストレス度が
高い場合の例

<https://fishbowlindex.jp/oyamazaki/>

ご利用にあたって

氏名、年齢、性別、住所等の個人情報の入力には不要です。
利用料は無料です。ただし、通信料金は自己負担となります。
チェックの結果にかかわらず、体調が悪いなど心配事がある
場合は、ご相談ください。

他にも…

からだこころの健康相談を、毎月2回午前10時
～11時30分の間に、大山崎町保健センターで実施
しています。**9月は3日(木)、18日(金)**に実施します。

予告

予防接種のお知らせ



大人

10月15日から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] 10月15日(木)～令和3年1月31日(日)

[対象者] ①接種日に65歳以上の町民で接種希望者
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

※乙訓管内委託医療機関と免除対象者は10月号に掲載予定

[京都府外の医療機関等で接種しなければならない場合]

- ・やむを得ない事情により、委託医療機関で接種できない場合には、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、身分証明ができるものと診察券をご持参のうえ、10月5日(月)以降に役場1階⑤窓口にて手続きを済ませてください。
- ・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)

子ども

ロタが予防接種に追加！

10月1日から、予防接種法が改正され、ロタウイルスワクチン(ロタリックス・ロタテック)が、定期接種に追加されます。(ワクチンの種類によって接種期間・接種回数が違いますのでご注意ください。)

[対象者] 令和2年8月1日以降に生まれた児

	接種期間	接種回数	費用
ロタリックス	出生 6週0日後から 出生24週0日後まで	2回	無料
ロタテック	出生 6週0日後から 出生32週0日後	3回	無料

対象のお子様には、個別通知をします。

注) 8月1日から8月19日生まれのお子様は、開始時期が10月1日より前になるため、10月1日以前に接種された予防接種は、任意接種となり、費用が必要です。接種予定の医療機関にお尋ねください。

管理栄養士さんの

今月のおすすすめレシピ

食事は1日3食
バランスよく
食べることを
心がけましょう粒マスタードの
ポテトサラダ

厳しい暑さももう一息ですが、夏バテなどされていませんか。食欲が落ちやすく、食事を抜いたり、おかず抜きなど簡単に済ませがちなのこの時期。いつもとちょっと違った食材や調味料を使って、目先を変えてみてはいかがでしょうか。

粒マスタードは辛味もありますが、酸味や風味が豊かな食材です。酸味の爽やかさは食欲をそそります。おいしく楽しく、食生活を楽しんで、元気に秋を迎えましょう。

材料 2人分

1人分 エネルギー 89kcal、塩分 0.2g

じゃがいも	100g (中1個)	きゅうり	20g (1/4本)
にんじん	20g	ツナ	10g
ピーマン	10g (1/2個)	粒マスタード	小さじ1/2
玉ねぎ	20g	マヨネーズ	小さじ2

作り方

- ① ゆでたじゃがいもを熱いうちにつぶし、粒マスタードで下味をつける。にんじん、ピーマンはせん切りにしてサッとゆがく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして水にさらしてから絞る。きゅうりは薄い輪切りにして塩少々(分量外)でもみ、水気を絞る。
- ③ ①の粗熱が取れたら、汁気を切ったツナとマヨネーズ、玉ねぎを加えてよく混ぜた後、他の食材を加えてサッと和える。

9月の行事予定

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為
変更になる場合がありますので
ホームページ等でご確認ください

- ◆1日～30日 健康増進普及月間
食生活改善普及運動
- ◆8日～14日 救急医療週間
- ◆9日 救急の日
- ◆10日 世界自殺予防デー
- ◆10日～16日 自殺予防週間
- ◆19日 食育の日・きょうと育児の日
- ◆24日～30日 結核予防週間
- ◆京都「いのちの電話」
075-864-4343(24時間無休)

1(火)	胃がん検診、乳がん検診予約受付開始
2(水)	血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～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(雨天中止)(セ)午前9時30分～
8(火)	
9(水)	
10(木)	
11(金)	
12(土)	
13(日)	
14(月)	献血 (セ)午前10時～午後4時
15(火)	離乳教室(予約制) (セ)午前9時30分～11時45分 (令和2年5月生まれ対象)

〈10月の行事予定〉

- ・1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
乳がん検診(予約制) (セ)午後
- ・2日(金)…発達相談 (セ)午前10時～午後4時
乳がん検診(予約制) (セ)午前・午後



(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4月生まれ対象) (セ)午後受付
17(木)	
18(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
19(土)	
20(日)	
21(月)	
22(火)	
23(水)	胃がん検診(予約制) (セ)午前
24(木)	バンビ☆クリニック(予約制) (セ)午後1時10分～4時
25(金)	
26(土)	
27(日)	
28(月)	すくすく広場 (円)午前10時～11時30分 胃がん検診(予約制) (セ)午前
29(火)	1歳6か月児健診(内科) (平成30年12月・平成31年1月生まれ対象) (セ)午後受付
30(水)	乳がん検診(予約制) (セ)午後

★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

9月の予定	日	医療機関名	電話番号
	6日(日)	岩本医院(向日市)	075-935-3650
	13日(日)	森本医院(長岡京市)	075-956-3000
	20日(日)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
	21日(祝)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111
	22日(祝)	新河端病院(長岡京市)	075-954-3136
	27日(日)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151

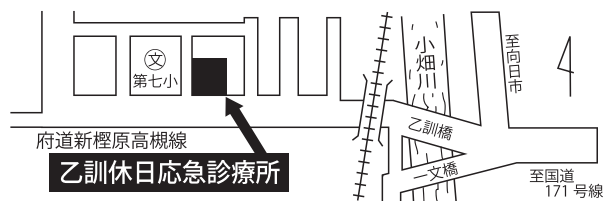
- テレホンサービスでもお知らせしています。
受付時間／午前7時30分～午後4時
☎(075)953-3900(代)

★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

〈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(月休憩あり)
☎(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