



健診は

令和3年度の健(検)診のお知らせ

注意**集団方式**

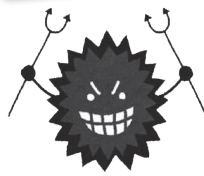
- ・さんさん健康診査
- ・特定健康診査・長寿健康診査

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため

実施しません

特定健康診査・長寿健康診査の個別方式およびがん検診については7月号をご確認ください。

新型コロナワクチンの接種が大山崎町でも始まりました・・・
そこで、現時点の新型コロナワクチンの特性をお知らせします。

Q そもそも「ワクチン」は感染を防ぐもの？重症化を防ぐもの？**A** ワクチンは「発症」や「重症化」を防ぐ目的のものです。**〇 発 症****〇 重症化****? 感 染****ワクチンに期待される効果**

- ①感染予防の効果
 - ②発症予防の効果
 - ③重症化予防の効果
- +
- 集団免疫の効果

ワクチンを接種しても感染する可能性があることを理解しておくことが大切

「①感染予防の効果」については、感染しても発症しない人が多くいることや、ウイルスが細胞に入り込んでいないか詳しく調べないといけなことから実証することが難しいと言われており、現在も検証中です。

Q 「ワクチン」を接種したら感染対策は必要なくなるの？**A** 対策を取らないと感染を拡げてしまうおそれがあります。

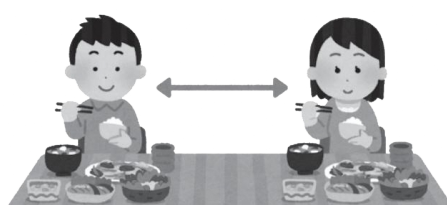
こまめな手洗い



タオルなどは共有しない



朝夕の検温



会話や対面を避け、食事に集中



こまめな換気を

毎日の積み重ねで
防ごう！

引き続き、感染対策に取り組みましょう。

※ワクチンにより発症・重症化を抑えられたとしても、ウイルスに感染する可能性はあります。
そのため対策を怠ることは危険です。また、ワクチンは各国で接種が始まってから時間が経過しておらず、長期に渡ってワクチンの効果が続くかどうか、引き続き調査が必要とされています。つまり、実際に社会での効果が確認されるまでまだまだ時間を要するので、当面はマスクの着用や消毒、3密を避けるなどの対策が必要となります。

個人通知する予防接種と検診のご案内

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種（定期接種）のお知らせ

今年度対象者の方には5月末に接種券を個人通知しています。説明書をよくお読みいただき、接種を希望される方は同封の医療機関名簿に記載の医療機関に直接申し込んでください。

対象者 ①過去に一度も接種したことがない方で、かつ、下記に該当する接種希望者

- ・昭和31年4月2日生まれ～昭和32年4月1日生まれの方
- ・昭和26年4月2日生まれ～昭和27年4月1日生まれの方
- ・昭和21年4月2日生まれ～昭和22年4月1日生まれの方
- ・昭和16年4月2日生まれ～昭和17年4月1日生まれの方
- ・昭和11年4月2日生まれ～昭和12年4月1日生まれの方
- ・昭和6年4月2日生まれ～昭和7年4月1日生まれの方
- ・大正15年4月2日生まれ～昭和2年4月1日生まれの方
(昭和元年生まれの方も含む)
- ・大正10年4月2日生まれ～大正11年4月1日生まれの方



②60歳以上65歳未満の者であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある者（身体障害者手帳内部疾患1級相当）で接種希望者

※①に該当し、接種歴がなく接種を希望される方で、転入等で大山崎町の接種券がお手元がない方は、本人確認のできるもの（マイナンバー、運転免許証など）をご持参のうえ、接種前に役場1階⑤窓口へお越しください。

※②に該当し、接種歴がなく接種を希望される方は、接種券の発行が必要です。身体障害者手帳と本人確認のできるものをご持参のうえ、接種前に役場1階⑤窓口までおこしください。



令和3年度「無料クーポン券検診」についてのお知らせ

無料クーポン券検診はがん検診を受けやすくするため、がんの早期発見・早期治療を推進するために行っています。クーポン券が届いた方は、この機会にがん検診をお受けください。

今年度の無料クーポン検診の対象者は次のとおりです。

	子宮頸がん検診	乳がん検診
年 齢	20 歳	40 歳
生 年 月 日	平成12年4月2日～ 平成13年4月1日生	昭和55年4月2日～ 昭和56年4月1日生

対象者の方には個人通知をしています。詳しくは通知物をご覧ください。個人通知は、子宮頸がん検診は5月末、乳がん検診は8月末に郵送します。

予防接種券・無料クーポン券はなくさないように気をつけてください

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

「一生を 共に歩む 自分の歯」

どんなものでもおいしく食べるための歯ですが、歯を失うということは、食事だけでなく運動や会話などのコミュニケーションにも影響をおよぼします。その原因のほとんどは「歯周病」と「むし歯」です。

歯周病は、わかりやすく歯に穴があくようなことがなく、痛みもないため、進行に気づきにくい病気です。その結果、歯を何本も失う可能性もあります。口の中にできる黄白色の「歯垢^{しこう}」は食べ物のカスではなく、歯周病やむし歯の原因菌がひしめく細菌とその代謝物（毒素や酸など）のかたまりです。放っておくと硬い歯石^{しせき}になり、歯ブラシではとれなくなってしまいます。

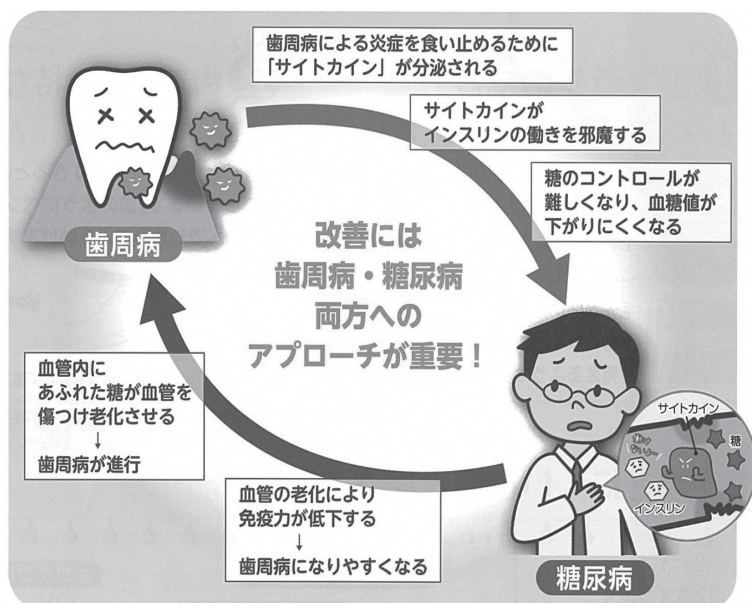
歯ぐきの炎症や進行したむし歯は血管への入口のようなものです。血管内に入り込んだ歯周病菌たちは血管内に炎症を起こし、さまざまな悪影響をおよぼします。また、糖尿病も血管へダメージを与えます。歯周病と糖尿病は左のイラストのようにお互いに影響しあって悪循環を生みだしてしまうのです。

歯周病の治療や予防は、さまざまな病気の予防や改善にもつながります。

歯の健康のためにできること

かかりつけの歯科医をもつ・定期的に歯科検診を受ける
生活習慣を見直す
禁煙する

目安は
3か月に1回



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

レタスの温サラダ

噛む力が低下すると固く食べにくい食品を避けるようになり、摂取する栄養素に偏りがでてしまいます。適切な栄養摂取のためにも、普段からよく噛むことを意識し、噛む力を維持することが大切です。食生活のなかで、自然と噛む回数が増えるよう、食材をあえて大きめに切るのも一つの方法です。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー 48kcal
たんぱく質 0.6g
脂質 4.1g
炭水化物 1.9g
食塩相当量 0.6g

材料(2人分)

レタス 2～3枚
ごま油 小さじ2
白みそ 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① ボールに白みそを入れ、ごま油を少しずつ加えながら混ぜ、しょうゆも加える。
- ② 鍋に熱湯をわかし、大きめに手でちぎったレタスをサッとくぐらせてザルにあげる。
- ③ レタスが冷めたら①を上からかける。

6月の行事予定

- ◆ 1～7日 HIV検査普及週間
- ◆ 4～10日 歯と口の健康週間
- ◆ 26日 国際麻薬乱用撲滅デー
- ◆ 20日～7月19日 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動
- ◆ 1～30日 食育月間(19日食育の日)
- ◆ 京都「いのちの電話」
075-864-4343(24時間無休)

1(火)	
2(水)	血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～11時30分
3(木)	マタニティ教室第1回(予約制) (セ)午後1時15分～3時 パンビ☆クリニック(予約制) (セ)午後1時10分～4時
4(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
5(土)	
6(日)	
7(月)	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(雨天中止) (セ)午前9時30分～
8(火)	乳児後期健診(令和2年8月生まれ対象) (セ)午後受付
9(水)	3歳児健診(平成29年11月生まれ対象) (セ)午後受付
10(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
11(金)	
12(土)	
13(日)	
14(月)	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～
15(火)	1歳6か月児健診(令和元年10月生まれ対象) (セ)午後受付

〈7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
マタニティ教室第3回(予約制)
(セ)午後1時15分～3時
- ・ 2日(金)…発達相談(予約制)
(セ)午前10時～午後4時
- ・ 5日(月)…すくすく広場
(円)午前10時～11時30分

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため事業を延期・中止する可能性があります。最新の情報は町ホームページをご確認ください
※あそびの広場は新型コロナワクチン集団接種により当面の間中止です。

(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3年1月生まれ対象) (セ)午後受付
17(木)	
18(金)	
19(土)	
20(日)	
21(月)	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～
22(火)	
23(水)	マタニティ教室第2回(予約制) (セ)午前9時～11時30分 からだところの健康相談・栄養相談 (セ)午後1時30分～3時
24(木)	
25(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
26(土)	
27(日)	
28(月)	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～
29(火)	離乳教室(予約制)(令和3年2月生まれ対象) (セ)午前9時30分～11時45分
30(水)	

★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

6月の予定	日	医療機関名	電話番号
	6日(日)	いちまる整形外科クリニック(長岡京市)	075-925-8200
	13日(日)	洛西医院(向日市)	075-921-0609
	20日(日)	さたけ整形外科(長岡京市)	075-950-3456
	27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

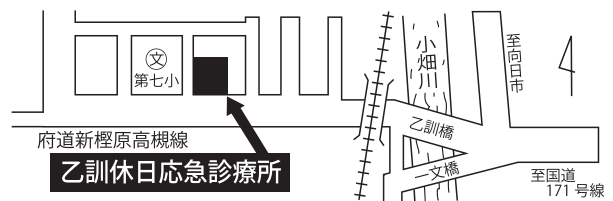
★京都健康医療よろずネット 検索

〈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