



「管外受診制度」を利用して、 乳がん検診を受診しませんか？



乳がんの罹患者数は30代後半から増え始め、40～50代の女性に多くみられます。早期発見のためには、マンモグラフィによる検査を定期的に行うことが大切です。日々のセルフチェックと併せて、この機会に検診をお受けください。

*京都府内の「委託医療機関」で受診ができる制度です。

*乳がん検診をまだ受けておられない対象の方へのご案内です。

管外受診制度 令和3年10月1日から令和4年2月28日まで

検診実施期間：令和3年10月1日から令和4年2月28日

検診申込期間：令和3年10月1日から令和4年1月29日

対象者：1980年（昭和55年）以前に生まれた方で、西暦偶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：下記委託医療機関

保健センターでの集団方式

<予約制>

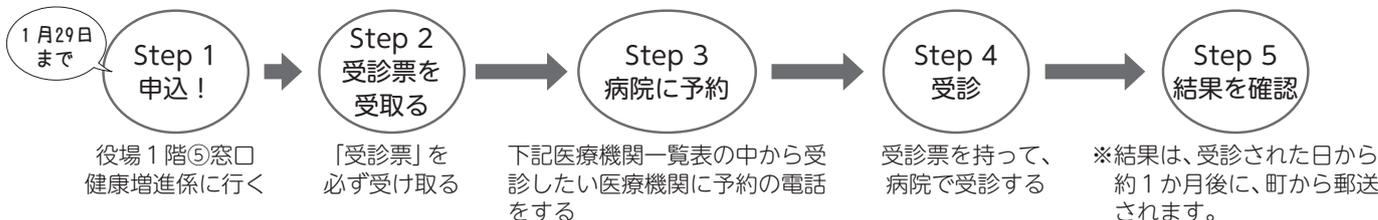
R 4. 1.13（木）午後

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・問合せ】健康課健康増進係
☎ 075-956-2101（代）

管外受診制度 受診の流れ



【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。早めに申込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	京都市北区 075-723-0811
足立病院	京都市中京区 075-221-7431
京都市立病院	京都市中京区 075-311-6344
加藤乳腺クリニック	京都市中京区 075-254-7878
堀川御池	京都市中京区 075-254-7878
京都南病院	京都市下京区 075-312-7361
康生会武田病院	京都市下京区 075-361-1351
京都駅前婦人科乳腺外科	京都市南区 075-574-7681
まりこクリニック	京都市南区 075-574-7681
京都民医連中央病院	京都市右京区 075-861-2220
洛西ニュータウン病院	京都市西京区 075-332-0123
のはらクリニック	京都市西京区 075-963-6133
なかつかさ足立医院	京都市西京区 075-393-2747
京都第一赤十字病院	京都市東山区 075-561-1121
洛和会音羽病院	京都市山科区 075-593-7774

医療機関名	TEL
辻醍醐診療所	京都市伏見区 075-571-0344
上原医院	向日市 075-922-5007
宇治病院	宇治市 0774-32-6000
京都岡本記念病院	久世郡久御山町 0774-48-5611
京都田辺中央病院	京田辺市 0774-63-1116
京都山城総合医療センター	木津川市 0774-72-0235
亀岡市立病院	亀岡市 0771-25-7313
京都中部総合医療センター	南丹市 0771-42-2566
京都ルネス病院	福知山市 0773-23-1281
市立福知山市民病院	福知山市 0773-22-2101
綾部市立病院	綾部市 0773-43-0123
綾部ルネス病院	綾部市 0773-42-8601
おおえ乳腺クリニック	舞鶴市 0773-75-3320



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！

予告

接種期間 令和3年11月1日（月）～令和4年1月31日（月）

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、誕生日以降でないで接種できません。）
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。【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3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。

京都府外の医療機関等で接種する場合

やむを得ない事情により、実施場所の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、印かん、身分証明ができるもの、診察券をご持参のうえ**10月18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、健康増進係にお問い合わせください。☎075-956-2101（代）

骨粗鬆症について



骨粗鬆症とは、骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。からだの中の骨は生きています。同じように見えても、新たに作られること（骨形成）と溶かして壊されること（骨吸収）を繰り返しています。カルシウム不足や運動不足、加齢により、骨形成と骨吸収のバランスが崩れ、骨がスカスカになります。

骨粗鬆症を予防するには、毎日の食生活と運動習慣が大事です。

食事のポイント

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。バランス良く食べることが大切です。

◆カルシウム

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

◆ビタミンD

サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、干しシイタケ、キクラゲ、卵黄など

◆ビタミンK

納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど

運動

骨を鍛えるという意味で運動も大切です。特にウォーキングがお勧めです。ウォーキングで適度に日光を浴びることでビタミンDの合成も促進され、筋肉を鍛えることで骨折の引き金となる転倒を予防する効果も期待できます。

骨密度を測ってみませんか？

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4日（木）**

午前10時～11時30分

午後1時30分～3時30分

実施場所：保健センター

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！



特定健康診査・長寿健康診査お忘れではありませんか？

特定健康診査・長寿健康診査を委託医療機関にて実施中です。
今年度は12月末までの実施となります。忘れないうちに受診してください。



特定健康診査を受診された方へ

個別相談会のご案内

特定健康診査の結果、保健指導レベルが「動機付け支援」又は「積極的支援」
となった方を対象に管理栄養士・保健師が1人30分ほどの個別相談を行います。

健診結果をもとにみなさまがご自身の健康状態を把握しながら、よりイキイキとした毎日を送れるようにサポートします。

<対象者> 保健指導レベルが「動機付け支援」又は「積極的支援」に該当した方

<日時> 令和3年 10月18日(月)・11月2日(火) 18日(木)・12月10日(金)・23日(木)
午前：9時30分・10時15分・11時
午後：1時15分・2時・2時45分・3時30分

<場所> 大山崎町保健センター

<持ち物> 令和3年度特定健康診査結果通知表

<申込方法> 事前に電話申込 健康増進係 ☎075-956-2101(代) 内線132~135

特定健診の結果から、生活習慣病の危険因子(高血圧、脂質異常、高血糖、喫煙習慣)の数や年齢などを基に、生活習慣改善の必要性のレベル判定が行われます。

●積極的支援とは？

肥満に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常・喫煙のどれか2つ以上当てはまる方が該当します。

●動機づけ支援とは？

肥満に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常のどれか1つが当てはまる方が該当します。

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

レンジで簡単！さつまいも
とチーズの蒸しケーキ



秋の味覚の一つ、さつまいもを使った簡単なお菓子のレシピです。型はタッパーでOK、加熱は電子レンジなので、後片付けも少なく済みます。さつまいもは、腸内環境を整えて免疫力を高める食物繊維、高血圧予防に欠かせないカリウム、抗酸化作用のあるビタミンCとビタミンEを多く含みます。チーズは、からだの抵抗力を高めるビタミンA、からだの成長や回復を助けるビタミンB₂、抗酸化作用のあるビタミンEなどが含まれています。ビタミンCとビタミンEは抗酸化作用によって体内の細胞膜の酸化による「老化」や「動脈硬化」などを予防する効果が期待できます。また、チーズは発酵食品なので、発酵を促す善玉菌の作用が腸内を活性化して免疫力を高めてくれる役割もあります。旬の食べ物を使った簡単スイーツで心もからだもほっこりしましょう。

材料(4人分)

さつまいも 中1本(300~400g)
プロセスチーズ 60g
薄力粉 60g
砂糖 15g
☆油 大さじ2
卵 2個
ベーキングパウダー 小さじ1

栄養成分表示(1人分)

エネルギー 363kcal
たんぱく質 9.7g
脂質 14.1g
炭水化物 47.6g
食塩相当量 0.7g

作り方

- ① 電子レンジ対応の蓋つき保存容器(タッパー等)に水を入れ、1~2cm角に切ったさつまいもを入れる。チーズもさつまいもと同じくらいの大きさに切る。
- ② 一度水を捨て、再び、さつまいもがぎりぎりかぶる程度の水を入れ、蓋を軽くして600wで6分ほど加熱し、お湯を流してさつまいもだけを保存容器に残す。(さつまいもが柔らかくなればOK!火傷に注意!)
- ③ ☆の材料をすべて泡だて器で混ぜ合わせる。
- ④ ②に③とチーズを入れ、軽く混ぜ合わせ、蓋を軽く乗せ(しっかり閉めない!)600wで3分加熱する。その後1分蒸らしたら完成♪

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(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時 大腸がん検体容器配付 (セ)午前9時～正午、午後1時～3時
2(土)	
3(日)	
4(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～
5(火)	
6(水)	血液さらさらあすなる会 (セ)午前10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
7(木)	胃がん検診(予約制) (セ)午前受付 大腸がん検体容器回収 (セ)午前9時～正午、午後1時～3時
8(金)	胃がん検診(予約制) (セ)午前受付 大腸がん検体容器回収 (セ)午前9時～正午、午後1時～3時
9(土)	
10(日)	
11(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～
12(火)	乳児後期健診(令和2年12月生まれ) (セ)午後受付
13(水)	3歳児健診(平成30年3月生まれ対象) (セ)午後受付
14(木)	
15(金)	
16(土)	

〈11月の行事予定〉

- ・1日(月)…すくすく広場 (円)午前10時～11時30分
- ・4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 午後1時30分～3時30分
- ・5日(金)…発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時



※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ウイルス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

17(日)	
18(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～
19(火)	1歳6か月児健診(令和2年2月生まれ対象) (セ)午後受付
20(水)	乳児前期健診とBCG予防接種 (令和3年5月生まれ対象) (セ)午後受付
21(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
22(金)	
23(土)	
24(日)	
25(月)	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～
26(火)	離乳教室(令和3年6月生まれ対象)(予約制) (セ)午前9時30分～11時45分
27(水)	
28(木)	マタニティ教室第1回(予約制) (セ)午後1時15分～3時30分
29(金)	
30(土)	
31(日)	

★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
	3日(日)	北田整形外科(向日市)	075-924-2838
	10日(日)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175
	17日(日)	馬場診療所(長岡京市)	075-959-1566
	24日(日)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151
	31日(日)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881

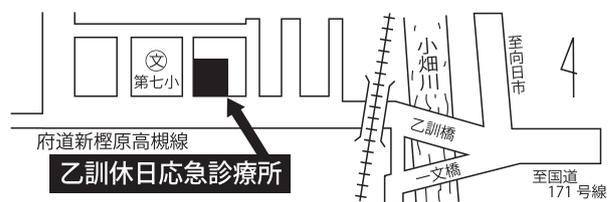
- テレホンサービスでもお知らせしています。
受付時間／午前7時30分～午後4時
☎(075)953-3900(代)

★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

〈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