



からだところの健康相談・栄養相談 ～骨密度測定～

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5日(木) 午前10時～11時30分 午後1時30分～3時30分

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を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！

健康になるよ月なるなる♪教室

「コロナで自宅で過ごす時間が多くなった！」
「運動できなくなったのに、食べる量が増えた！」
「何とかしたいけど、どうしたらいい!?」
今年は特にこんなお悩みの方が多いのでは!?

【申込み】

2回目 11月11日(水)～11月30日(月)まで

【申込先】

健康課健康増進係 ☎075-956-2101(代)

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！

2回目	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。 ※1回目と同じ内容です。
	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。 ※1回目と同じ内容です。

【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。

【注意事項とお願い】

- ・全2回の教室です。1回目(栄養編・運動編)と2回目(栄養編・運動編)の内容は同じです。
- ・栄養編と運動編の連続参加をおすすめしますが、1回だけの単独参加もできます。
- ・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。

ロコモチェックって何するの？



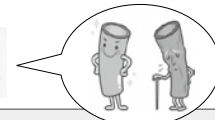
ロコモティブシンドローム(以下「ロコモ」という。)とは、年齢と共に運動機能が低下し、自立度が低下することで、介護が必要となる可能性が高い状態のことを言います。ロコモチェックでは、ご自身の「ロコモ危険度」を問診や簡単な運動テストを取り入れながら、確認を進めます。また、結果を基にロコモ対策を考えていきます。

(参考：厚生労働省ホームページより)



血管年齢で何がわかるの？

血管年齢とは、「動脈硬化の進行具合」のことを指します。血管の弾力性や固さが影響します。血管は年齢と共に弾力性が低下すると言われていますが、加えて、血管の中にコレステロール等が蓄積すると、血液の流れが滞り、脳や心臓に負担がかかってきます。血管年齢の計測は、機械で指先の血管の状態を調べます。痛み等は生じません。血管年齢を知ることで、これからの生活習慣を見直す機会になります。



9日～15日は全国糖尿病週間です

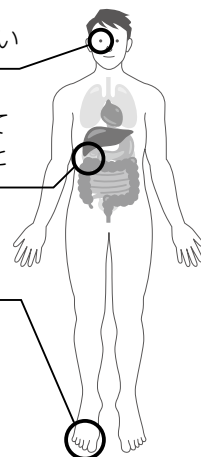
高血糖

を放置すると、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…

- ❗ **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脆弱で容易に出血するため、失明する場合があります。
- ❗ **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。
- ❗ **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。



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

太い血管が傷つくと…

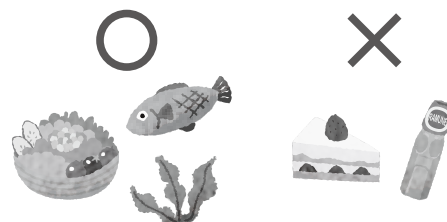
- ❗ **動脈硬化** 血管の傷ついた部分にコレステロールがたまりやすくなり、血液の通り道が狭くなる動脈硬化が進みます。

やがて、脳卒中や心臓病など、「命にかかわる病気」を招く

どうする？

◆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
- ・ 一口食べたらずを置くなど、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ないの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。

11月は 乳幼児突然死症候群（SIDS）対策強化月間です

乳幼児突然死症候群（SIDS）とは、何の予兆も既往歴もないまま乳幼児に突然の死をもたらす疾患です。生後2か月～6か月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。12月以降の冬期に発症する傾向が高いことから、予防のため11月を対策強化月間と定めています。

SIDSから赤ちゃんを守るポイント

1

うつぶせ寝を避ける



うつぶせ寝があお向け寝に比べてSIDSの発症率が高いという研究結果が出ています。医学上の理由で必要なとき以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせるようにしましょう。

2

たばこはやめる

妊婦自身が禁煙することはもちろん、妊婦や乳児のそばでの喫煙も避けるよう、身近な人の協力が必要です。



3

できるだけ母乳で育てる



母乳で育てられている乳児は、人工乳の乳児と比べてSIDSの発症率が低いといわれています。人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。

厚生労働省
ホームページで
ご覧いただけます

乳幼児突然死症候群(SIDS)について…… <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids.html>

乳幼児突然死症候群(SIDS)診療ガイドライン(第2版)…… http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids_guideline.html

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

かんたんリゾット

加熱時間15分で、アツアツ&栄養バランスの取れた主食が簡単にできあがります。仕事で疲れて遅く帰った時の夕食や、休日のランチなどにいかがですか？

このメニューは、緑黄色野菜の一食当たりの目標量がとれます。野菜は自然と噛む回数が増える食材です。よく噛むことで唾液の分泌がよくなり、唾液に含まれる免疫物質で、ウイルスの口からの侵入の予防も期待できます。

材料（2人分）

カロリー370kcal 塩分1.8g/1人分

米	一合（150g）
水	500cc
ツナ	40g
ピーマン	1個（30g）
玉ねぎ	大 1/8 個（50g）
しめじ	1/4 パック（50g）
にんじん	1本（50g）
ケチャップ	大さじ2
コンソメの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1/2

作り方

- ①ピーマン、玉ねぎは粗みじん切り、にんじんはせん切りにする（スライサーを使うと簡単）
- ②容量2リットル以上の大きなタッパー、ボウルなどの耐熱容器に、生米（サッと洗ってもそのままでもよい）、ツナ缶（汁ごと）、①としめじ、すべての調味料を加える。
- ③2か所すきまをあけてラップ、あるいは蓋をして、600ワットの電子レンジで15分、加熱してできあがり。
- ④器に盛って、好みに粉チーズを振る。

11月の行事予定

- ◆9～15日 全国糖尿病週間
- ◆22～28日 医療安全推進週間
- ◆14日 世界糖尿病デー
- ◆19日 食育の日・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(日)	
2(月)	あそびの広場 (セ)午前10時～11時30分
3(火)	
4(水)	血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～11時30分
5(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 骨密度測定 (セ)午前10時～11時30分 午後1時30分～3時30分
6(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
7(土)	
8(日)	
9(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)
10(火)	
11(水)	健康になるよなるなる教室運動編(予約制) (セ)午前10時～正午
12(木)	2歳児相談 (セ)午前受付 転入児相談
13(金)	
14(土)	
15(日)	

〈12月の行事予定〉

- ・1日(火)…健康になるよなるなる教室栄養編(予約制) (セ)午前10時～正午
- ・2日(水)…血液さらさらあすなろ会 (セ)午前9時30分～11時30分
- ・3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
- ・4日(金)…発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
(セ)保健センター (円)円明寺が丘自治会館

16(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)
17(火)	1歳6か月児健診(内科) (セ)午後受付 (平成31年2月・3月生まれ対象)
18(水)	乳児前期健診とBCG予防接種 (セ)午後受付 (令和2年6月生まれ対象)
19(木)	
20(金)	マタニティ教室第1回(予約制) (セ)午後1時15分～3時30分
21(土)	
22(日)	
23(月)	
24(火)	
25(水)	離乳教室(予約制)(令和2年7月生まれ対象) (セ)午前10時～11時30分
26(木)	バンビ☆クリニック(予約制) (セ)午後1時10分～4時
27(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
28(土)	マタニティ教室第2回(予約制) (セ)午前10時00分～11時30分
29(日)	
30(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)

★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
	1日(日)	片岡診療所(長岡京市)	075-953-8338
	3日(祝)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151
	8日(日)	いしいクリニック(向日市)	075-933-9141
	15日(日)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
	22日(日)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
	23日(祝)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111
	29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

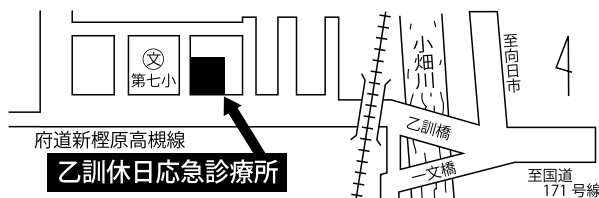
★京都健康医療よろずネット 検索

〈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