



## からだと心の健康栄養相談 ～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4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！

コロナ禍の今だからこそ・・・

## 健康になるよ月なるなる♪教室に 参加してみませんか？

例年開催させていただいている教室ですが、本年も開催します！

コロナ禍で日常生活に制限が課せられている今こそ、真摯に自分の健康状態に向き合ってみませんか？  
今日の取り組みが明日の健康を導き出しますよ！

1 回 目	自分の身体の 状態を知ろう！ (栄養編)	12月13日(月)	【時間】 10:00～12:00  【場所】 保健センター	血管年齢測定をおこない、食生活に 活かす内容や方法を学んでみましょう。
	身体の機能状態を 観察しよう！ (運動編)	12月22日(水)		ロコモチェックをおこない、 身体機能の低下を予防しましょう。
2 回 目	※1回目と 同じ内容です。	令和4年 1月14日(金)		※1回目と同じ内容です。
		1月27日(木)		

【定員】 各回10名程度(先着順)  
【持ち物】 筆記用具、お茶などの水分  
【服装】 動きやすい服装でお越しください。  
【申込方法】 健康増進係までお電話ください。  
☎075-956-2101(代)

【申込期間】  
1回目参加は  
11月8日(月)～12月10日(金)まで  
2回目の参加は  
12月13日(月)～令和4年1月13日(木)まで

【注意事項とお願い】  
・全2回の教室です。1・2回目共に同じ内容になります。  
・栄養編と運動編の組み合わせでの参加をお薦めしますが、栄養・運動編の各1回だけの参加も可能です。  
・病院で治療等受けられている場合は、主治医にご相談の上、ご参加ください。  
・保育ご希望の方は、申し込み時にご相談ください。  
・自宅で検温を済ませ、マスク着用で来場ください。

### ロコモチェックとは？

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。



### 「血管年齢測定」でわかること

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、脳や心臓に負担が係ってきます。血管年齢の計測は、指先を使って機械がご自身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、これからの生活習慣を見直す機会になります。



## 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** 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、誕生日以降でないことと接種できません。)

②接種日に60歳以上65歳未満で、身体障害者手帳内部疾患1級相当者の町民で接種希望者

**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、【町民税非課税世帯】、【生活保護世帯】の方は上記の費用が免除されます。  
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。

### 乙訓管内医療機関での受け方

「大山崎町高齢者インフルエンザ予防接種予診票」は委託医療機関に設置しています。

- ①の方…委託医療機関に予約し、年齢と大山崎町の住民であることを証明できるもの(※)をご持参のうえ、接種してください。
- ②の方…委託医療機関に予約し、身体障害者手帳と年齢と大山崎町の住民であることを証明できるもの(※)をご持参のうえ、接種してください。

(※健康保険証、介護保険被保険者証)

### 乙訓管内を除く京都府内委託医療機関での受け方

事前に予診票の発行が必要です。身分証明ができるもの2点と接種される医療機関の診察券をご持参のうえ、役場1階⑤窓口にて予診票の発行を受けてください。

- 費用は毎年見直しています。
- やむを得ない事情により、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間に合うように印鑑、身分証明ができるもの2点、接種される医療機関の診察券をご持参のうえ、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)

## 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。



1

2



#### 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

#### 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。



## 【高齢者インフルエンザ委託医療機関】

※市外局番 (075)

## ●大山崎町

医療機関名	TEL
あまこども診療所	956-1010
梅山医院	956-3245
太田内科医院	957-6900
小野田医院	956-2121
天王山草野クリニック	925-5351
中川医院	951-7701

## ●向日市

医療機関名	TEL
赤井医院	924-3620
あらかわ医院	934-5510
いけぶちクリニック	924-1187
いしいクリニック	933-9141
池田内科クリニック	932-2239
乙訓医療生協医誠会診療所	921-0661
岩本医院	935-3650
上原医院	922-5007
角水医院	921-7461
きくおかクリニック	921-8877
北田整形外科	924-2838
胡医院	924-2662
さわむら内科クリニック	922-5556
繁本医院	921-7520
鈴木内外科診療所	922-2077
田村クリニック	932-6540
はなみつ耳鼻咽喉科	934-8879
花安小児科医院	921-2533
ひらいクリニック	921-0520
福田整形外科医院	925-5113

医療機関名	TEL
ふじもと整形外科	921-3300
ふるかわクリニック	922-3387
堀医院	921-3850
向日回生病院	934-6881
森田内科医院	922-3700
山下医院	921-1039
ゆやまクリニック	925-8766
よこばやし医院	922-2468
洛西医院	921-0609
わかえ内科クリニック	921-0544

## ●長岡京市

医療機関名	TEL
足立医院	954-7979
猪谷内科医院	954-5510
稲田内科	959-1820
井上クリニック耳鼻咽喉科・アレルギー科	959-1187
いわきクリニック形成外科皮膚科	959-1071
馬本医院	953-8717
海老沢内科医院	955-5300
大林内科・循環器科クリニック	954-3825
岡村医院腎・泌尿器科クリニック	957-1715
岡村医院腎クリニック	958-6823
小原内科・消化器科診療所	959-0700
片岡診療所	953-8338
神部整形外科	958-0270
くぼた医院	951-8880
済生会京都府病院	955-0111
さいのうち医院	955-6850
さとう内科	959-6800

医療機関名	TEL
しまだ耳鼻咽喉科	956-3387
下尾医院	956-0003
新河端病院	954-3136
菅田医院	954-5720
鈴木医院	951-1508
鈴木外科医院	953-3988
すずき内科クリニック	959-1150
千春会病院	954-2175
田本内科	951-0749
ちかやま内科	323-7614
天神西村クリニック	958-3387
土井医院	951-5577
なかやま医院	955-5666
長岡京病院	955-1151
長岡病院	951-9201
七岡内科医院	954-2070
西山病院	955-2211
畠中診療所	952-2330
馬場診療所	959-1566
ほう内科医院	953-3580
堀口医院	953-8627
マキ皮フ科クリニック	959-4112
村西医院	955-4723
森小児科医院	954-9511
森本医院	956-3000
横関産婦人科	952-6262
横関整形外科医院	955-4700

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  
心がけましょう厚揚げとしめじの  
甘辛サッと炒め

厚揚げは、水気をしっかりと切って高温で揚げてあるので、栄養素が凝縮され木綿豆腐と比べて、脂質は約2.7倍と高めですが、タンパク質は約1.6倍、カルシウムは2倍以上、鉄は約4.3倍も含まれています。その他にもカリウム・リン・マグネシウム・亜鉛など、ミネラルをバランスよく含んでいます。しめじにはβグルカンという食物繊維の仲間が含まれています。βグルカンには、免疫力を高める効果があるため、風邪の予防やガンを抑制する効果などがあります。しめじは普段の食生活で不足しがちなビタミンやミネラルを豊富に含んでいるので、これから寒さが増す季節、毎日の食事に積極的に取り入れてみませんか。

## 材料(4人分)

厚揚げ	4枚(1パック)
しめじ	1パック
細ねぎ	1本くらい
油	小さじ1
砂糖	大さじ1
☆みりん	大さじ1
酒	大さじ1

## 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	136kcal
たんぱく質	9g
脂質	9.7g
炭水化物	3.2g
食塩相当量	0.2g

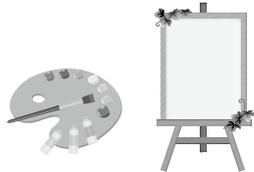
## 作り方

- ①厚揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから、適当な大きさに切り、しめじは石づきを取り、細ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに油を入れて、厚揚げとしめじを中火で炒める。焼き色が付いたら調味料(☆)を全部入れ、フライパンをゆすりながら絡める。
- ③火を止めて細ねぎを散らして出来上がり！

※厚揚げを普通の油揚げに代えたり、舞茸やエリンギなどのきのこ類をプラスするのもオススメ！

# 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(月)	すくすく広場 ウォーキングいきいきフレンド (円)午前10時～11時30分 (セ)午前9時30分～(雨天中止)
2(火)	
3(水)	
4(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 (セ)午前10時～11時30分 午後1時30分～3時30分
5(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
6(土)	
7(日)	
8(月)	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)
9(火)	乳児後期健診(令和3年1月生まれ対象) (セ)午後受付
10(水)	3歳児健診(平成30年4月生まれ対象) (セ)午後受付
11(木)	
12(金)	
13(土)	マタニティ教室第2回(予約制) (セ)午前9時00分受付
14(日)	
15(月)	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)

## 〈12月の行事予定〉

- ・1日(水)…血液さらさらあすなる会  
(セ)午前9時30分～11時30分
- ・2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
- ・3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影響により、事業を延期・中止する場合があります。最新の情報は町の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中止しています。

(セ)保健センター (円)円明寺が丘自治会館

16(火)	1歳6か月児健診(令和2年3月生まれ対象) (セ)午後受付
17(水)	乳児前期健診とBCG予防接種 (令和3年6月生まれ対象) (セ)午後受付
18(木)	
19(金)	2歳児相談 転入児相談 (セ)午前9時30分～11時 (セ)午後1時30分～3時30分
20(土)	
21(日)	
22(月)	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)
23(火)	
24(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)午前10時～11時30分
25(木)	バンビ☆クリニック(予約制) (セ)午後1時10分～4時
26(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
27(土)	
28(日)	
29(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 (セ)午前9時30分～(雨天中止)
30(火)	離乳教室(予約制)(令和3年7月生まれ対象) (セ)午前10時～11時30分

## ★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
	3日(祝)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
	7日(日)	片岡診療所(長岡京市)	075-953-8338
	14日(日)	いしいクリニック(向日市)	075-933-9141
	21日(日)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175
	23日(祝)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151
	28日(日)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881

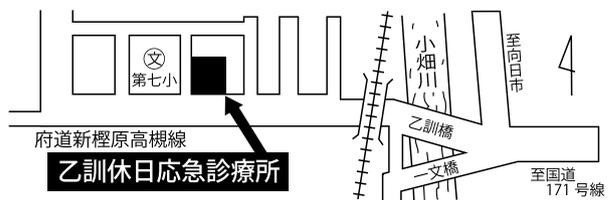
●テレホンサービスでもお知らせしています。  
受付時間／午前7時30分～午後4時  
☎(075)953-3900(代)

★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