

ほけんセンターだより

No.416

2019年(令和元年)12月号

編集・発行

大山崎町役場 健康課・健康増進係

〒618-8501 大山崎町字門明寺小字夏目3番地

電話 075-956-2101(代)

FAX 075-953-7335

献血にご協力ください!



【献血実施日】 **12月3日(火)**
令和元年

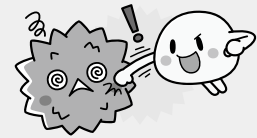
午前10時～11時30分／午後12時30分～4時

【場所】保健センター

冬場は、風邪等で体調を崩す方が多く、献血者が減少します。血液やがんなどの病気の治療に必要な血液をいつでも十分に確保しておくためには、絶えず献血が必要です。みなさまのご協力をお待ちしています。

※献血にご協力いただいた方には、記念品を進呈します。

インフルエンザに気をつけよう



インフルエンザとかぜの違い

	インフルエンザ	普通のかぜ
症状・特徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 38度以上の発熱 ● 頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状 ● のどの痛み・鼻水・くしゃみ・咳などの局所症状 ● 急激に発症 	<ul style="list-style-type: none"> ● 発熱(微熱含む) ● のどの痛み・鼻くしゃみ・咳などの局所症状 ● 比較的ゆっくり発症

抵抗力をアップさせる生活習慣

インフルエンザを防ぐには、抵抗力をアップさせる生活習慣も大切です。きちんと実践して、インフルエンザに負けない体をつくっておきましょう。

食事

栄養バランスを整えて体力を落とさない



睡眠

疲れはその日のうちに解消



ストレス

オンとオフを上手に切り替えてメリハリを



運動

適度な運動で体づくりを!!



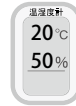
禁煙

禁煙で呼吸器粘膜を正常に保つ



環境

室温は20℃くらい、湿度は50～60%に



服装

体を冷やさず、上手に体温調節を



「咳エチケット」を実践しましょう!

インフルエンザに感染した疑いがあるときや、咳やくしゃみが出ているときは、不織布製(使い捨て)のマスクを着用しましょう。



咳やくしゃみなどの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。



鼻汁や痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



咳やくしゃみを手で防いだ場合には、すぐに手をよく洗うようにしましょう。



インフルエンザが疑われる症状が出た場合は、早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザにかかったら、安静にして睡眠を十分にとって過ごしましょう。特に高熱が出ているときは、こまめに水分を補給してください。熱が下がった後も、2日程度は人にうつす可能性があります。感染を拡げないためにも学校や職場へ行くときの目安は、発病してから5日経って、かつ、熱や症状が治まって2日以上経ってからにしましょう。

忘れて
いませんか？

麻しん風しん 冬休みを利用して/ 予防接種を受けましょう!!

「麻しん風しん予防接種」は麻しんや風しんの免疫の獲得が不十分である場合や、免疫が低下している可能性がある場合に、免疫の強化を目的に実施しています。麻しんや風しんの流行を防ぐためにも受けましょう。

【令和元年度の対象者】

●第1期：1歳誕生日の前日～2歳誕生日の前日まで

④予診票は乳児後期健診で手渡しします。

●第2期：平成25年4月2日生まれ～平成26年4月1日生まれの就学前の方

④有効期間（第2期）は令和2年3月31日までです。対象の方には今年の4月に通知しています。

【費用】無料

④有効期間を過ぎて接種された場合、自費（約1万円程度）がかかります。ご注意ください。

予診票を紛失された方、転入等で大山崎町発行の予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳をご持参のうえ、健康増進係（1階窓口⑤）にご相談ください。☎075-956-2101(代)

保育士さんと あそぼう!!

日にち：12月9日(月)
午前10時～11時30分

対象：3歳児まで
持ち物：なし

- ・申し込みはいりません。
- ・動きやすく汚れても良い服装でお越しください。
- ・保護者同伴でお越しください。



12月1日は「世界エイズデー」

エイズとHIVの関係

エイズ(AIDS)とは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）というウイルスに感染して引き起こされるさまざまな病気の総称のことです。HIVに感染しても、病気を発症しなければ、エイズ患者とはいいません。

症状が出ない期間が長く続きます

HIVに感染してから、エイズを発症するまでには、平均すると8～10年くらいの期間があるといわれています。この間、自覚症状はありませんが、体内でウイルスが増加し、徐々に免疫力が低下します。また、性交渉により、ほかの人に感染させてしまう危険性もあります。

HIVの感染経路

HIVはセックスによって感染するケースが80%以上を占めています。他には血液を介した感染や母子感染があげられます。

【日常生活の中で次のような行為・
場所で感染することはありません】

- せき・くしゃみ ●ペットや蚊、ノミ
- 握手や抱擁、軽いキス ●同じ皿の料理を食べる
- 乗り物の手すりや吊り革 ●美容院や理容院
- 洋式トイレの便座 ●プールや公衆浴場

HIV感染を防ぐには

HIVの多くは、性行為によって感染することが明らかになっています。安全なセックス（セーフセックス）を実践することが、HIV感染を予防するために大切なのです。



【コンドームの正しい使い方】

- 挿入前から必ずつけておく
 - 爪などで傷をつけないように注意する
 - 表裏を間違えない
 - 先端部に空気が入らないようにする
 - 根元までしっかりかぶせる
 - 射精後は端をおさえてすみやかに抜く
 - 使用期限の切れたコンドームは使わない!
- 【次のようなことでは感染を予防できません!】
- ✖膣外射精
 - ✖射精の直前にコンドームをつける
 - ✖ピルやペッサリーの使用

エイズに関する情報・相談窓口

エイズ予防情報ネット

PCサイト <http://api-net.jfap.or.jp>
携帯サイト <http://api-net.jfap.or.jp/i>

HIV検査・相談マップ

PCサイト <http://www.hivkensa.com>
携帯サイト <http://www.hivkensa.com/i>

エイズ予防財団・電話相談

フリーダイヤル 0120-177-812
携帯電話から 03-5259-1815

年末年始および祝祭日を除く、月～金曜日
10:00～13:00、14:00～17:00

乙訓保健所でエイズ相談・検査を実施します

日時 (全て予約制)	12月3日(火)午後1時～3時 即日検査 12月10日(火)午後1時～3時 即日検査 12月17日(火)午後1時～3時 即日検査 12月24日(火)午後1時～3時 即日検査
検査の種類	○HIV抗体即日検査(血液検査) 検査当日に結果をお知らせ ※ただし、確認検査が必要な場合は2週間後に来所 ○B型・C型肝炎及び梅毒検査(血液検査) 2週間後に結果をお知らせ(来所) ○クラミジア検査(尿検査) 2週間後に結果をお知らせ(来所)
費用等	無料・匿名で受けられます
実施場所 申込先 (予約制)	京都府乙訓保健所 保健室 ☎075-933-1153 fax075-932-6910

令和元年

健康になるよ月なるなる♪教室

③ 1日の食事量を知ろう	12月12日(木)	午前10:00～12:00	1日の塩分量は？減塩はおいしくない？野菜はどれくらい食べたらいい？`気づく、きっかけを作り、自分に合った食事を知りましょう。
④ からだしなやか ストレッチ・ウォーキング	1月31日(金)	午後1:30～3:30	効率よく代謝をあげるウォーキングフォームを知っていますか？ストレッチとウォーキングで、よりしなやかな体を目指しましょう。*室内で行います。

【場所】大山崎町保健センター

【定員】15名程度(先着順)

【注意事項】

- ・動きやすい服装でご参加ください。
- ・4回目はプロの講師が来ます！
- ・すでに病院で服薬治療等を受けている場合は、主治医の了解のもとご参加ください。

【持ち物】筆記用具、お茶等の水分

同室で必要時保育します。
お子さま連れでのご参加も
お待ちしております。

【申込み】

- ③12月11日(水)まで
- ④12月13日(金)～1月30日(木)まで
に下記までご連絡ください。

健康課健康増進係

☎075-956-2101(代)



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
食べましょう。

ほうれん草の
じゃこあえ

～うまみのあるじゃこと削り節で
味わい深い一品～

今月の旬の野菜は、ほうれん草です。ほうれん草は、鉄分と鉄分の吸収を高めるビタミンCが多く含まれています。鉄分は体内で吸収されにくい栄養素ですが、更に、少量の動物性たんぱく質と一緒にとることで、吸収率がアップするので、貧血気味だと感じている方に特におすすめのレシピです。

1人分 カロリー50kcal 塩分 0.8g

〈材料(2人分)〉

ほうれん草	250g
○あえごろも	
ちりめんじゃこ	10g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
かつおぶし	3g
だし汁	大きじ2

【作り方】

- ①ほうれん草は、食べやすい大きさに切り分ける。塩少々を加えた熱湯で茹で、冷水にとって水気を絞る。
- ②ボールにあえごろもの材料を混ぜ合わせ、ほうれん草を加えてさっとあえる。

男性の風しん追加的対策について

【対象】昭和37年(1962年)4月2日から昭和54年(1979年)4月1日生まれの男性

●昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの方
大山崎町から5月にクーポン券を送付しています。大山崎町が発行したクーポン券がお手元にない場合は、クーポン券の発行手続きを受けてください。

●昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれの方
今年度、抗体検査・予防接種を希望される場合は「風しん抗体検査・風しんワクチン定期予防接種無料クーポン券」を健康増進係で発行します。医療機関等を受診される前に、必ず、クーポン券の発行手続きを受けてください。

*クーポン券利用の場合、抗体検査・予防接種(抗体が基準より低い方)は無料です。

【償還払い手続きについて】

大山崎町が送付したクーポン券到着前にクーポン券を利用せずに、自費で風しん抗体検査、風しん予防接種(抗体が基準より低い方)を受けた場合は、償還払いの手続きをしてください。

＜対象＞上記対象に該当する方で、検査、接種日に大山崎町民の方
＜申請手続き期間＞令和2年3月31日(火)

＜助成費用＞対象者が負担した費用(抗体検査、予防接種)と町が委託医療機関と締結している契約に基づく費用のいずれか少ない額

＜申請に必要なもの＞

- ・印鑑 ・振込先のわかるもの
- ・風しん抗体検査の結果写し ※平成26年4月1日以降の結果が有効
- ・抗体検査費用領収書 ※平成31年4月1日以降検査分が対象(領収金額、領収日、検査日、被検者の氏名、検査の種類、医療機関名が記載されているもの)
- ・予防接種費用領収書 ※平成31年2月1日以降接種分が対象(領収金額、領収日、接種日、被接種者氏名、ワクチンの種類、医療機関名が記載されているもの)

詳細は健康増進係までお問い合わせください。

☎075-956-2101(代)

12月の行事予定

- ◆ 1日 世界エイズデー
- ◆ 19日 きょうと育児の日
- ◆ 19日 食育の日
- ◆ 1日～28日 京都府エイズ予防月間
- ◆ 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 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)
3(火)	献血 (セ)午前10時～午後4時
4(水)	血液さらさらあすなる会 (セ)午前10時～11時30分
5(木)	
6(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
7(土)	
8(日)	
9(月)	あそびの広場 (セ)午前10時～11時30分 (保育士さんによる遊びの指導があります) 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)	
12(木)	健康になるよくなるなる教室 ③(予約制) (セ)午前10時～正午
13(金)	マタニティ教室第3回 (セ)午後1時15分～3時30分
14(土)	
15(日)	

〈1月の行事予定〉

- ・ 6日(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～
 - ・ 10日(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
- (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 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(歯科) (セ)午後1時～1時15分受付 (平成30年4月・5月生まれ対象)
18(水)	乳児前期健診とBCG予防接種(セ)午後1時～1時15分受付 (令和元年7月生まれ対象)
19(木)	乳児後期健診 (セ)午後1時～2時45分受付 (平成31年2月・3月生まれ対象)
20(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
21(土)	
22(日)	
23(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)
24(火)	離乳教室 (セ)午前9時30分～11時45分 (令和元年8月・9月生まれ対象)
25(水)	からだところの健康相談・栄養相談 (セ)午前10時～11時30分
26(木)	
27(金)	
28(土)	
29(日)	
30(月)	
31(火)	

★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

12月の予定	日	医療機関名	電話番号
	1日(日)	新河端病院(長岡京市)	075-954-3136
	8日(日)	鈴木内科外科診療所(向日市)	075-922-2077
	15日(日)	田村クリニック(向日市)	075-932-6540
	22日(日)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151
	29日(年末)	新河端病院(長岡京市)	075-954-3136
	30日(年末)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111
	31日(年末)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151

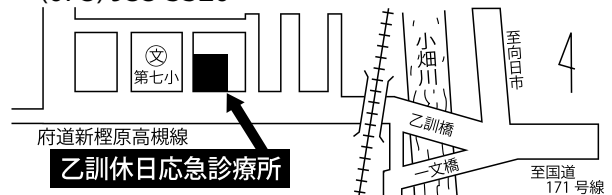
1月の予定	日	医療機関名	電話番号
	1日(年始)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175
	2日(年始)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
	3日(年始)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175
	5日(日)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111

★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



- 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)

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