



もしかして、控えていませんか？

コロナ禍でも受けよう！ 健(検)診

健康診査

がん検診

	受診期間	
特定健康診査・長寿健康診査	令和3年 12月31日(金)まで	まだ間に合います！ 詳細は7月号をご覧ください
大腸がん検診		
前立腺がん検診		
乳がん検診(集団方式)	令和4年1月13日(木)	詳細は9月号をご覧ください
乳がん検診(管外受診)	令和4年2月28日(月)まで (申込期間 令和4年1月31日(月)まで)	詳細は10月号をご覧ください

子宮頸がん検診は2月28日まで

対象者 次のいずれかに該当し、令和3年4月以降まだ検診を受診されていない方

- ①2000年(平成12年)以前に生まれた女性のうち西暦偶数年生まれの町民
- ②子宮頸がん検診無料クーポン対象の方※春に個別通知済(平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれ)
- ◆上記以外の方は令和3年度は公費での子宮頸がん検診は受けられません。
- ◆検診当日に大山崎町に住民登録のある方に限ります。
- ◆子宮頸がん検診は、2年に1回の受診です。

検診内容 細胞診

費用 800円(医療機関の窓口支払)
※次に該当する方は、費用免除の制度があります。

- ①満70歳以上の方(受診時)
- ②満65歳～満69歳で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
- ③生活保護受給者 ④町民税非課税世帯

受診方法

京都府内の産婦人科医院、産婦人科のある病院(国公立は除く)で受診。※他府県の病院では受診できません。

- ★向日市・長岡京市の委託医療機関(下記)
→直接医療機関で受診(医療機関窓口に受診票あり)
- ★向日市・長岡京市以外の京都府内の委託医療機関
→事前に役場で受診票の発行を受けてから受診

【向日市・長岡京市内の委託医療機関】

桂川洛西口産婦人科 まりこクリニック	075-754-6961
ハシイ産婦人科	075-924-1700
ひらいクリニック	075-921-0520
婦人科内科山下クリニック	075-922-3733
近藤産婦人科医院	075-953-2000
済生会京都府病院	075-955-0111
横関産婦人科医院	075-952-6262

①・②は受診当日に保険証をご提示ください。③・④は事前に「令和3年度保健事業等自己負担金免除カード」の申請が必要です。身分証明ができるものを2点ご持参のうえ、健康課健康増進係(1階⑤窓口)までお越しください。電話：075-956-2101(代)



新型コロナワクチンの接種を希望される方へご案内

町のコールセンターで新たな接種希望者を募り、一定の人数に達した段階で小規模の集団接種等を実施します。日時等の希望は承れません。ご了承ください。
町のコールセンターにお電話でお申し出ください。

☎0120-056-716(大山崎町新型コロナワクチン接種コールセンター) 9時~17時(土日祝を除く)

注意：新型コロナワクチン接種は、インフルエンザワクチンなど、他の予防接種と2週間以上間隔を空ける必要がありますのでご注意ください。

コロナ禍の今だからこそ・・・

健康になるよ月なるなる♪ 教室

参加者
募集中!

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	血管年齢測定をおこない、 食生活に活かす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)		【場所】 保健センター
			ロコモチェックをおこない、 身体機能の低下を予防しよう

【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。

【申込】 健康課健康増進係 ☎075-956-2101(代) ※定員になりしだい、受付終了

【注意事項とお願い】

- ・栄養編と運動編の連続参加をおススメしますが、1回だけの参加もできます。
- ・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。
- ・自宅での検温をすませ、マスクを着用してお越しください。



12月1日は「世界エイズデー」

エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することによっておこる病気ですが、HIV感染=エイズということではありません。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。

HIVは、免疫のしくみの中心である白血球などに感染し、体を病気から守っている免疫力を低下させていきます。感染後、自覚症状のない時期が数年続き、進行すると、病気とたたかう抵抗力(免疫)が低下し、本来なら自分の力で抑えることのできる病気などを発症するようになります。抵抗力が落ちることで発症する指標となる疾患を発症した時点で、エイズ発症と診断されます。現在はさまざまな治療薬が出ており、きちんと服薬することでエイズ発症を予防することが可能になります。

HIVの感染経路

- ・性行為による感染
- ・血液を介した感染
- ・母子感染

【日常生活の中で次の行為・場所では感染しません】

- せき、くしゃみ
- ペットや蚊、ノミ
- 握手やハグ、軽いキス
- 同じ皿の料理を食べる
- 乗り物の手すりやつり革
- 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(セーフターセックス)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	api-net.jfap.or.jp
HIV検査・相談マップ	
PCサイト	hivkensa.com

エイズ予防財団・電話相談	
フリーダイヤル(無料)	0120-177-812
携帯電話から	03-5259-1815
京都府乙訓保健所 保健室	
☎	075-933-1153
FAX	075-932-6910

対象者 昭和37年4月2日～
昭和54年4月1日生まれ

成人男性の風しん 追加的対策

対象の皆さんには、令和元～2年度の間
クーポン券を郵送しています。クーポン券
を利用することで、風しん抗体検査・予防接種を
無料で受けることができます。

対象の年代の男性の皆様が抗体検査を受け、
必要な場合予防接種を受けると、免疫を持って
いる人が増え、風しんの流行はなくなると言わ
れています。

※紛失・転入等で大山崎町が発行したクーポン券が
お手元がない場合は、クーポン券の発行手続きを
行ってください。

子どもの麻しん風しん 予防接種



【対象者】～令和3年度～

第1期 1歳の誕生日の前日から
2歳誕生日の前日までの方
(乳児後期健診で配布)
有効期間 2歳の誕生日の前日まで

第2期 平成27年4月2日生まれ～
平成28年4月1日生まれの方
(4月に郵送)
有効期間 令和4年3月31日まで

【費用】 無料

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、健康増進係にご相談ください。

詳細は健康増進係までお問い合わせください。

☎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
食べることを
心がけましょう

ミネラルたっぷり しらす納豆

納豆にひと手間加えるだけでさらにパワーアップした健康食が手軽に
作れます！

昆布には血圧を下げる効果が期待できるアルギン酸や、免疫力を高める
作用のあるフコイダンといった水溶性食物繊維を多く含んでいるほか、
カルシウムや鉄分などのミネラルが豊富に含まれています。昆布のミネラル
は他の食品に含まれるミネラルに比べ、体内への消化吸収率が高く、その
約80%が体内に吸収されると言われています。昆布が加わり、噛み応えが
UPすることで、満腹感を感じやすく、しかも低カロリーなので肥満予防にも
効果的です。納豆としらすと昆布の組み合わせは、高血圧や大腸がん、
糖尿病などの生活習慣病予防にも効果が期待できます！



材料(4人分)

しらす(茹で)
1パック(約50g)
乾燥昆布(細切り) 適量
納豆 2パック
醤油 小さじ1

栄養成分表示(1人分)

エネルギー 68kcal
たんぱく質 7.3g
脂質 2.7g
炭水化物 4.4g
食塩相当量 1.0g

作り方

- ①耐熱容器に乾燥昆布と水(昆布がかぶるくら
い)を入れ、電子レンジ600Wで2分加熱し、
ざるにあける。
- ②①とその他の材料を全て混ぜ合わせたら完成！

12月の行事予定

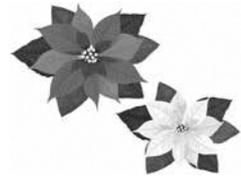
- ◆1日 世界エイズデー
- ◆19日 きょうと育児の日・食育の日
- ◆1日～28日 京都府エイズ予防月間
- ◆京都「いのちの電話」075-864-4343(24時間無休)



1(水)	血液さらさらあすなる会 (セ)午前10時～午後11時30分
2(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(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
4(土)	
5(日)	
6(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 (セ)午前9時30分～(雨天中止)
7(火)	乳児後期健診(令和3年2月生まれ対象) (セ)午後受付
8(水)	3歳児健診(平成30年5月生まれ対象) (セ)午後受付
9(木)	
10(金)	
11(土)	
12(日)	
13(月)	健康になるよくなる教室♪栄養編(予約制) (セ)午前10時～正午 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)
14(火)	1歳6か月児健診(令和2年4月生まれ対象) (セ)午後受付
15(水)	乳児前期健診とBCG予防接種(令和3年7月生まれ対象) (セ)午後受付

〈1月の行事予定〉

- ・5日(水)…血液さらさらあすなる会 (セ)午前10時～
 - ・6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
 - ・13日(木)…乳がん検診(予約制) (セ)午後1時～3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(木)	
17(金)	
18(土)	
19(日)	
20(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)
21(火)	離乳教室(予約制) (セ)午前9時30分～11時45分 (令和3年8月生まれ対象)
22(水)	健康になるよくなる教室♪運動編(予約制) (セ)午前10時～正午 からだところの健康相談・栄養相談 (セ)午後1時30分～3時
23(木)	
24(金)	
25(土)	
26(日)	
27(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)
28(火)	
29(水)	
30(木)	
31(金)	

★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
	5日(日)	新河端病院(長岡京市)	075-954-3136
	12日(日)	鈴木内科外科診療所(向日市)	075-922-2077
	19日(日)	田村クリニック(向日市)	075-932-6540
	26日(日)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151
	30日(年末)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
	31日(年末)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175

1月の予定	日	医療機関名	電話番号
	1日(年始)	新河端病院(長岡京市)	075-954-3136
	2日(年始)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151
	3日(年始)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111
	9日(日)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
	10日(祝)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111

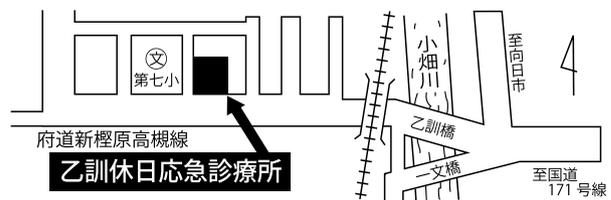
●テレホンサービスでもお知らせしています。
受付時間/午前7時30分～午後4時
☎(075)953-3900(代)

★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