



あけましておめでとうございます

今年もよろしく申し上げます

健康 ♪

一年の計は元旦にあり「今年こそ身体に良い事を！」と考えていても、
長年の習慣を変えるのは容易いことではありません。
むずかしい目標を立てるより、気軽な健康チャレンジがおすすめです！
高い目標を目指す前に、「今できること」に目を向けてみませんか？



高き山(健康)も一歩づつ…

例えば…

- ・適切な体重ってどれくらい？
- ・食事の組み立てどうすればいい？



『からだところの健康相談・栄養相談』を
ご活用ください。



保健師や管理栄養士、看護師がお話を伺います。
月2回の相談日で、ご希望があれば体脂肪・筋肉量等体組成計で
計測できます。お子様の体重計測もおこなえますので、ご利用
ください。

注)相談のみは、随時受付けています(まずはお電話ください)。開催日については同紙別面をご覧ください。

例えば…

- ・一人で取り組むのは自信がない
- ・誰かと一緒なら取り組めるかも



『血液さらさらあすなろ会』毎月1回(水曜日)
『ウォーキングいきいきフレンド』毎週月曜日
『健康になるよるなるる♪教室(健康講座)』年2回
があります。



「あすなろ会」は、健康に関する学習や運動に取り組んでいます。
仲間と共により良い健康を目指しましょう。

「いきいきフレンド」は、『足腰から健康を！』を目標に
健康づくりのウォーキングに取り組んでいます。

「健康講座」では年2回、2部構成で健康になるための実践方法を
学び、普段の生活に取り入れていただけるように提案しています。

／今から始めよう！／

健康になるよ♪なるなる♪教室に 参加してみませんか？

急いで
お申し込みを！



今年度は1月にも開催します。

保健師・管理栄養士と共に、今年もよりよい健康を目指しましょう。

自分の身体の 状態を知ろう！ (栄養編)	令和4年 1月14日(金)	【時間】 10:00～12:00	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)	1月27日(木)	【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ましょう。

【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】

栄養編：令和4年1月13日(木)まで

運動編：1月26日(水)まで

【注意事項とお願い】

- ・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。
- ・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回だけの参加は可能です。
- ・保育ご希望の方は、申し込み時にご相談ください。
- ・自宅での検温を済ませ、マスク着用で来場ください。

寒い
季節

自宅で取り組める運動を始めてみましょう

暦の上では「春」とはいえ、1年でも寒さが厳しい時期ではあります。

加えて、年末年始に飲食機会も増えた方にとっては、身体の状態が気になる時期でもあります。

今回は、自宅で取り組める運動をご紹介します。隙間時間を利用して、「身体を動かす」ことに意識を向けてみませんか？

※本格的に栄養面・運動面の取り組みをお考えの方は、
上記「健康になるよ♪なるなる♪教室」のご参加をおすすめします。



窓ふきや風呂掃除などを
こまめに行う

歩いて買い物に行く



歯磨きタイムにスクワット



TVを見ながら
筋トレ・ストレッチを行う

「はたちの献血」キャンペーン

〈令和4年1月1日～令和4年2月28日〉

～あなたの今日が、だれかの明日に。はたちの献血～



京都府では、1日に約300人の方の献血が必要です。献血者から提供された血液は、輸血用血液となり、ガンなどの病気と闘う人のもとへ届けられています。しかし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響を受け、献血者が減少しており、このままでは血液の安定供給に支障をきたす恐れがあります。特に、冬場は風邪等で体調を崩す方が増えるため、献血者が減少し安定的な確保が難しくなります。また少子高齢化等の影響により、主に輸血を必要とする高齢者が増加し、若い世代が減少しています。10～30代の献血協力者数はこの10年間で35%も減少しており、少子高齢化が今後ますます進んでいくと、血液の安定供給に支障をきたす恐れがあります。

今後も血液を安定的に確保するため、新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心として広く町民の皆様に献血に関するご理解とご協力をお願いします。

献血ができる条件

献血種類	年齢	体重
400ml献血	男性 17歳～69歳 女性 18歳～69歳	50kg以上
200ml献血	16歳～69歳	男性 45kg以上 女性 40kg以上

※65歳からの献血は、60歳～64歳の間に献血経験が必要です。

※200ml献血の供給量が減少しているため、200ml献血については受付数が限られています。

●お知らせ●

献血バスが来ます。

日時：令和4年3月11日(金)

午前10時00分～午前11時30分

午後1時00分～3時30分

受付場所：大山崎町保健センター

ご協力いただいた方には記念品を進呈します。



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

受験生応援食！

野菜たっぷりスタミナ丼



豚肉・生姜・にんにくでスタミナを付けて家族で受験を乗り越えましょう！この丼ぶり1杯で野菜が約200gも摂れます。豚肉はビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は脳のエネルギーとなる糖質をエネルギーに換えるために必要な栄養素です。ビタミンB1が不足すると糖質の代謝がスムーズに行われず、イライラしたり、疲労感がたまったり、集中力の減退にもつながります。エネルギー代謝を活発にし、疲労回復にも役立つビタミンB1をしっかり摂りましょう。

栄養素ではありませんが、よく噛む食事をすることも脳を活性化して学習効果を高めるために役立ちます。ガンバレ!! 受験生☆

材料(2人分)

豚こま切れ肉 180g
玉ねぎ 1/2個
キャベツ 3枚
ほうれん草 1/2束
すりおろし生姜 大さじ2
すりおろしにんにく 2かけ
酒 大さじ2
醤油 大さじ2
薄力粉 適量
ごま油 大さじ2
千切り生姜 適量
ミニトマト 4個

栄養成分表示(1人分)

ごはんは含みません
エネルギー 447kcal
たんぱく質 20.3g
脂質 30.8g
炭水化物 17.4g
食塩相当量 2.7g

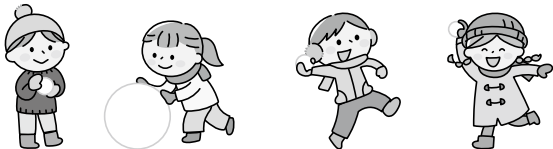
作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。ボウルに豚肉、玉ねぎ、①を入れてよく揉み込み 10 分ほど漬けて薄力粉をまぶす。
- ②キャベツは太めの千切り、ほうれん草はざく切りにする。
- ③フライパンにごま油大さじ1を熱し、②のキャベツとほうれん草を入れしんなりするまで炒める。
- ④器にご飯をよそい、③を乗せる。
- ⑤フライパンをサッと拭き、ごま油大さじ1を熱し①の豚肉と玉ねぎを炒める。火が通り、とろみがついたら③の野菜の上に盛り、千切り生姜をのせ、ミニトマトを添える。

1月の行事予定

◆1月～2月28日 はたちの献血キャンペーン
～あなたの今日が、だれかの明日に。～

- ◆19日 食育の日
- ◆19日 きょうと育児の日
- ◆京都「いのちの電話」
075-864-4343(24時間無休)



1(土)	元日
2(日)	
3(月)	
4(火)	
5(水)	血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～正午
6(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
7(金)	
8(土)	
9(日)	
10(月)	
11(火)	乳児後期健診(令和3年3月生まれ対象) (セ)午後受付
12(水)	3歳児健診(平成30年6月生まれ対象) (セ)午後受付
13(木)	乳がん検診(予約制) (セ)午後受付
14(金)	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
15(土)	
16(日)	
17(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)

〈2月の行事予定〉

- ・1日(火)…2歳児相談(予約制) (セ)午前
転入児相談(予約制) (セ)午後
- ・2日(水)…血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～正午
- ・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

※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

18(火)	1歳6か月児健診(令和2年5月生まれ対象) (セ)午後受付
19(水)	乳児前期健診・BCG(令和3年8月生まれ対象) (セ)午後受付
20(木)	
21(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
22(土)	
23(日)	
24(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)
25(火)	離乳教室(令和3年9月生まれ対象) (セ)午前9時30～11時45分
26(水)	からだところの健康相談・栄養相談 (セ)午後1時30分～3時
27(木)	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 バンビ☆クリニック(予約制) (セ)午後1時10分～4時
28(金)	
29(土)	
30(日)	
31(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)

★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

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
16日(日)	神部整形外科(長岡京市)	075-958-0270
23日(日)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151
30日(日)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175

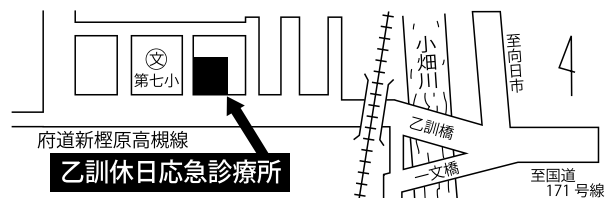
●テレホンサービスでもお知らせしています。
受付時間／午前7時30分～午後4時
☎(075)953-3900(代)

★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