

ほけんセンターだより

No.417

2020年(令和2年)1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



本年もよろしくお祝い申し上げます

今年も「健康で元気」にすごしましょう。

健康に生活するためには、「栄養・運動・休養」のバランスが大切です。

新年、何か目標を立てて頑張ってみませんか？

役場、保健センターでは健康に関する相談・教室などを実施しています。



・からだところの健康相談・栄養相談 月2回

…身体や心の健康、栄養について心配なことはありませんか？保健師、管理栄養士、看護師が保健センターでお伺いします。相談日に限り、希望される成人の方は体組成計で体脂肪・筋肉量等の計測もできます。また、お子さまの身長、体重を測ることができます。お気軽にご利用ください。

※相談のみは随時受け付けています。(来所でも電話でもOK)

※日時については裏面の行事予定をご覧ください

詳しくは役場1階⑤窓口に来所かお電話でお気軽にご相談ください。電話：075-956-2101(代)



・血液さらさらあすなろ会 毎月1回：水曜日

…気になる病気や症状等健康に関する学習、運動や調理実習などを行っています。これからも健康な自分であるために月に1回、自分の体を見つめなおす時間をつくりませんか？

・健康講座「健康になるよ月なるなる♪教室」 年1回

…健康に役立つ食事や運動などについて、身近なことから実践できる健康づくりを学ぶことができます。4回シリーズで行っています。<要予約>

※下記参照

・ウォーキングいきいきフレンド 毎週月曜日

…健康づくりのため、みんなで集まって週1回歩いています。健康は足腰から！何か運動を始めたいと思っているあなた。まずはウォーキングから始めませんか？



令和元年度 健康になるよ月なるなる♪教室

からだしなやかストレッチ・ウォーキング ※室内で行います。

4回シリーズの最終回です。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？

プロの講師の指導による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！

【日時】1月31日(金) 午後1:30~3:30

【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。

・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。

【持ち物等】筆記用具、お茶等の水分

【申込み】1月30日(木)までに下記へご連絡ください。

健康課健康増進係 ☎075-956-2101(代)

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。

1~3回目未参加の方も
大歓迎です。

女性のがん検診

子宮頸がん検診

対象者 以下の①②いずれかに該当し、平成31年4月以降まだ検診を受けていない方

- ① 1998年(平成10年)以前に生まれた女性のうち西暦の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(1998年4月2日～1999年4月1日生まれ)

※②の方は春に個別通知しています。

◆上記以外の方は令和元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。

◆子宮頸がん検診の対象者は20歳(平成10年生まれ)以上の方で、2年に1回の受診となります。

検診内容：細胞診

受診期間：令和2年2月29日まで

受診方法：京都府内産婦人科医院、産婦人科のある病院(国公立は除く)で受診できます。

※大阪府など、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)で受診される場合

→医療機関の窓口を受診票を置いてあります。直接医療機関で受診してください。

★向日市・長岡京市以外の京都府内の委託医療機関で受診される場合

→事前に役場で受診票の発行を受けてから受診してください。

費用：自己負担金 800円 (医療機関の窓口でお支払いください)

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

(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「平成31年度／令和元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、役場健康増進係(1階⑤窓口)までお越しください。電話:075-956-2101(代))

もう受け
ましたか?

【向日市・長岡京市内の委託医療機関】

ハシイ産婦人科	向日市寺戸町七ノ坪170	075-924-1700
ひらいクリニック	向日市上植野町南開34-34	075-921-0520
婦人科内科山下クリニック	向日市寺戸町中垣内1 エレガンス岡崎1F	075-922-3733
近藤産婦人科医院	長岡京市長岡2丁目2-32	075-953-2000
済生会京都府病院	長岡京市今里南平尾8	075-955-0111
横関産婦人科医院	長岡京市滝ノ町1丁目1-21	075-952-6262

乳がん検診

今年度、大山崎町の乳がん検診対象者で、まだ乳がん検診を受けていない方は、広域化受診制度を利用し、乳がん検診を受けることができます。

申込み受付期間：令和2年1月31日(金)まで

検診実施期間：令和2年2月29日(土)まで

対象：①1978年(昭和53年)以前に生まれた女性のうち西暦で偶数年生まれの大山崎町民の方。

②乳がん検診無料クーポン対象の方(1978年4月2日～1979年4月1日生まれの方)。

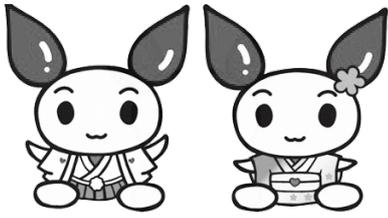
※②の方は夏に個別通知しています。

詳しくは、ほけんセンターだより10月号か町ホームページをご覧ください。

「はたちの献血」キャンペーン

〈令和2年1月1日～令和2年2月29日〉

～誰かを思う 誰かを救う。 はたちの献血～



京都府では、1日に約300人の献血が必要です。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、冬場は風邪等で体調を崩す方が増えるため、献血者が減少し安全な血液製剤の安定的な確保が難しくなります。

安全な血液製剤の安定的な確保のため、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へ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。

献血バスがきます！

ご協力いただいた方には記念品を進呈！

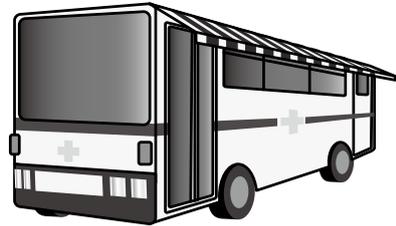
日時：令和2年3月13日（金）

午後1時30分～4時00分

場所：大山崎町役場 1階ロビー

※日程を変更して行う場合があります。

3月号等でご確認ください。



保育士さんとあそぼう!!

日にち：令和2年1月20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こしくください。
- ・保護者同伴でお越しください。



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。

大根と豚肉の甘辛煮

～豚肉のうまみが大根にしっかりしみこんだ体が温まる煮物～

新たな1年を迎える1月、ご紹介する旬の野菜は、大根です。

大根は、胃液の分泌を促して、胃を健康に保つ働きがあります。お正月に食べ過ぎて疲れた胃にぴったりの一品です。どうぞおためしください。

1人分 カロリー180kcal 塩分 1.5g

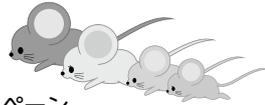
材料 2人分

大根	(約 1/3 本)	360 g
豚肉 (もも)		100 g
○煮汁	だし汁	200ml
	砂糖、みりん	各大さじ1
	しょうが薄切り	1 かけ
サラダ油		小さじ1
醤油		大さじ1

作り方

- ①大根は2～3cm 幅のいちょう切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油小さじ1を中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。大根を加えて炒め、油が回ったら煮汁の材料を加えて煮立て、ふたをして弱火で10分煮る。
- ③しょうゆ大さじ1を加えてさらに弱火で10分煮る。

1月の行事予定



- ◆ 1日～2月29日 はたちの献血キャンペーン
～誰かを思う 誰かを救う。 はたちの献血～
- ◆ 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(水)	元日
2(木)	
3(金)	
4(土)	
5(日)	
6(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(雨天中止) (セ)午前9時30分～
7(火)	
8(水)	
9(木)	
10(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
11(土)	
12(日)	
13(月)	
14(火)	1歳6か月児健診(内科) (セ)午後1時～2時45分受付 (平成30年4月・5月生まれ対象)
15(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8月生まれ対象)
16(木)	3歳児健診 (セ)午後1時～1時15分受付 (平成28年5月・6月生まれ対象)

〈2月の行事予定〉

- ・ 3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(雨天中止) (セ)午前9時30分～
 - ・ 4日(火)…マタニティ教室第1回(冬コース) (セ)午後1時15分～3時30分
 - ・ 5日(水)…血液さらさらあすなる会 (セ)午前10時～正午
- (セ)保健センター (円)円明寺が丘自治会館

17(金)	
18(土)	
19(日)	
20(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(雨天中止) (セ)午前9時30分～
21(火)	
22(水)	血液さらさらあすなる会 (セ)午前10時～正午
23(木)	バンビ☆クリニック(予約制) (セ)午後1時10分～4時
24(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
25(土)	
26(日)	
27(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(雨天中止) (セ)午前9時30分～
28(火)	もぐもぐ教室 (セ)午前10時～11時30分 (平成31年4月・令和元年5月生まれ対象)
29(水)	
30(木)	
31(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 健康になるよるなるる♪教室④(予約制) (セ)午後1時30分～3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

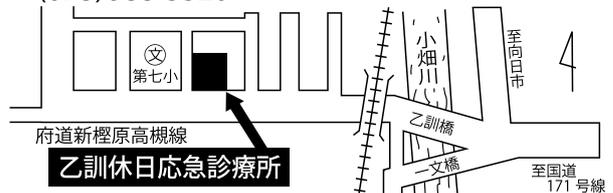
日	医療機関名	電話番号
1日(年始)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175
2日(年始)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
3日(年始)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175
5日(日)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111
12日(日)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
13日(祝)	新河端病院(長岡京市)	075-954-3136
19日(日)	神部整形外科(長岡京市)	075-958-0270
26日(日)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151

★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