



献血



は命をつなぐボランティア!!

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、企業でのテレワークや学校でのオンライン授業等の増加による企業献血・学校献血が中止になっています。血液は長期保存ができません。血液やがんなどの病気の治療に必要な血液を日々安定的に確保するため、皆様のご協力をお願いします。



ご協力いただいた方には、記念品を進呈します

〳 献血実施日 〳

日時 令和3年 3月12日(金)
午前9時30分～11時30分
午後1時00分～4時00分
場所 大山崎町保健センター 受付

ご注意ください

保健事業等自己負担金 免除カードの有効期限等が変わります!



現行

- ・前年度町民税非課税世帯又は生活保護受給者の方
- ・当該年度の3月31日まで

4月1日から

- ・町民税非課税世帯又は生活保護受給者の方
- ・申請した日から次の5月31日まで

◆前年度町民税非課税世帯の方が対象でしたが、当該年度の町民税非課税世帯の方が対象となります。

◆有効期限が4月から3月までの期間でしたが、申請日から次の5月31日までの期間となります。

例：令和3年4月1日申請

→令和3年4月1日～令和3年5月31日

令和3年6月1日申請

→令和3年6月1日～令和4年5月31日

保健事業等自己負担金免除カードとは…町実施のがん検診・高齢者の予防接種の自己負担金が免除になります。事前に申請が必要です。

※申請時、身分証明ができるものを2点ご持参ください。(顔写真付きであれば1点で可)

女性の健康週間

for women's health

令和3年3月1日(月)～8日(月)



大山崎町では女性の健診として、乳がん検診、子宮がん検診を2年に1回受診できます。

乳がん検診……40歳以上の方

子宮がん検診……20歳以上の方

※令和3年度の対象者は2000年(平成12年)以前に生まれた女性のうち西暦で偶数年生まれの町民の方です。

令和3年度の検診実施日等、詳細については、「ほけんセンターだより4月号」に掲載予定ですので、そちらをご覧ください。

お問い合わせ 健康課健康増進係 ☎075-956-2101(代)

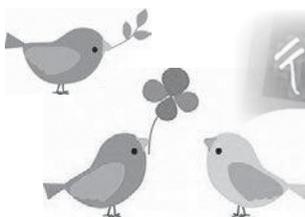


3月は、自殺対策強化月間です。



こころに不調を感じたらご相談ください。

心配ごと (悩みごと・困りごと)	相談窓口
こころの悩みや自傷行為にいたるような相談	<p>こころの相談電話 (京都府精神保健福祉総合センター)</p> <p>☎075-645-5155 月～金 9:00～12:00 13:00～16:00</p> <p>よりそいホットライン ☎0120-279-338 毎日24時間対応</p> <p>京都いのちの電話 ☎075-864-4343 毎日24時間対応</p> <p>京都府自殺ストップセンター ☎0570-783-797 月～金 (年末年始・祝日除く) 9:00～20:00</p> <p>LINE 右のQRコードから「友だち」登録のうえ、無料通話機能をご利用ください。 月～金 (年末年始・祝日除く) 9:00～20:00</p> <p>こころの健康相談 (乙訓保健所)</p> <p>精神科医師による相談 ☎075-933-1154 (予約制) 毎月第2・第4木 午後</p> <p>精神保健福祉相談員による相談 ☎075-933-1154 月～金 9:00～17:00</p>
配偶者や親しい男女間での暴力 (DV) の相談	<p>京都府家庭支援総合センター ☎075-531-9910 毎日9:00～20:00</p> <p>京都府警察本部 警察総合相談室 ☎#9110 か 075-414-0110 月～金 9:00～17:45</p>
子どもの不登校・いじめなどの相談	<p>京都府総合教育センター ふれあい・すこやかテレフォン ☎075-612-3268/3301 0773-43-0390 毎日24時間対応</p> <p>メール教育相談 http://www.kyoto-be.ne.jp/ed-center/m/soudan.htm (パソコン・携帯電話)</p> <p>相談メールに(1)性別、(2)学年、(3)返信先メールアドレス、(4)相談内容を書いてください。</p>
児童虐待に関する相談	児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 (いち・はや・く)
こども専用の相談	チャイルドライン京都 こども専用電話 ☎0120-99-7777 月～土 16:00～21:00 (年末年始・祝日除く)
障がい者虐待に関する通報・相談	乙訓障がい者虐待防止センター ☎075-959-9085 FAX075-959-9086 (平日のみ) 携帯メール otsufuku-center@y-mobil.ne.jp (常時対応) 月～金 8:30～17:15 (電話は、土・日・祝・年末年始、夜間は転送電話により対応)
障がい者の生活相談	アンサンプル ☎075-956-2543 FAX075-956-2547 9:00～17:00 (日曜・祝日除く) 乙訓ひまわり園 (地域連携室) ☎075-935-0101 FAX075-935-0113 平日 9:00～17:00
障がい児の相談	こらぼねっと京都 ☎075-953-4452 FAX075-953-4457 平日 9:00～19:00 (祝日除く) 乙訓ポニーの学校 ☎075-952-5000 平日 9:00～17:00 (祝日除く)
労働相談	労働相談フリーダイヤル (京都府労働相談所) ※京都府内限定 ☎0120-786-604 月～金 9:00～13:00 14:00～21:00 (土のみ～17:00) (年末年始・祝日除く)
就業に関する相談	京都ジョブパーク ☎075-682-8915 月～金 9:00～19:00 土 9:00～17:00 (日曜日・年末年始・祝日除く)
認知症に関する相談	京都府認知症コールセンター ☎0120-294-677 月～金 10:00～15:00 (年末年始・祝日除く) 若年性認知症コールセンター ☎0120-134-807
借金・離婚・相続・労働問題・犯罪被害などの相談	法テラス サポートダイヤル オペレーターが内容に応じて、利用できる法制度や相談窓口などを案内します。 ※弁護士や司法書士による法律相談とは異なります。 法的トラブル一般 ☎0570-078-374 月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 犯罪被害者支援 ☎0570-079-714 (年末年始・祝日除く)
多重債務・ヤミ金融の相談	京都府消費生活安全センター ☎075-671-0044 月～金 9:00～17:00 ☎075-257-9002 土・日・祝 10:00～16:00 (年始祝日除く)



待っています あなたの声を



3月24日は「世界結核デー」です!



* 忘れた頃にやってくる、結核

- ～今でも国内で年間15,000人以上が発症しています～
- ・結核は、今でも年間15,000人以上の新しい患者が発生し、約2,000人が命を落としている日本の主要な感染症です。
- ・結核を発症しても、早期に発見できれば、本人の重症化が防げるだけでなく、大切な家族や友人等への感染の拡大を防ぐことができます。

* 結核の感染

- ～結核が進行すると 周りの人に感染を拡大させてしまいます～
- ・症状（長引く咳・たん・微熱・体のだるさなど）には特徴的なものがなく、早期には目立たないことが多いため、特に高齢者では気づかないうちに進行してしまうことがあります。
- ・進行すると、咳やくしゃみなどによって、空気中に結核菌が散るようになります。その結核菌を吸い込むことにより周りの人に感染が広がります。

* だからこそ早期発見・早期治療!

～その長引く症状、結核かも～

たとえば、このようなことに心当たりはありませんか?

- たん せき 痰のからむ咳が2週間以上続いている
- 微熱・身体のだるさが2週間以上続いている

ひとつでもチェックが入った“その時”は、**結核の可能性**があります。

いつもと違うところを医師に伝えましょう!

予防接種講座

第1回

「BCG」



BCGとは、結核を予防する予防接種です

どんな病気?

結核はヒト型結核菌 (Mycobacterium tuberculosis) によって引き起こされる感染症で、感染力が強く空気感染します。結核は、最も高い頻度で肺に発症しますが、リンパ節、骨、脳、臓器や眼など他のあらゆる部位でも発症する可能性があります。

結核に対する抵抗力はお母さんからおなかの中でもらうことができないので、生まれたばかりの赤ちゃんもかかる心配があります。乳幼児は結核に対する抵抗力が弱いので全身性の結核症にかかったり、結核性髄膜炎になったりすることもあり、重い後遺症を残すことがあります。BCGは、髄膜炎などの重症になりやすい乳幼児期の結核を防ぐ効果が確認されています。

結核から赤ちゃんを守るために BCGを受けましょう!

標準的な接種開始年齢：生後5か月以上8か月未満

接種期間：1歳のお誕生日の前日まで

接種方法：上腕にBCGワクチンを滴下し、管針を使用して2か所スタンプ方式で接種

予診票は、赤ちゃん訪問時に手渡ししています。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（役場1階⑤窓口）にお越しください。

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 食べることを 心がけましょう

小松菜とあさりの辛子和え



今月は献血バスが保健センターに来ます。折角お越しいただいても、血色素量（血液中のヘモグロビン量）が献血の基準より低いと、残念ながらお断りする場合があります。ヘモグロビンは血液中で酸素を体中に運ぶ役割を果たしており、不足すると「からだが重い、息がきれる、顔色が悪い、疲れやすい」といった貧血の症状を感じるようになります。このヘモグロビンを作るには、鉄が不可欠です。しかし、鉄は体内で作り出せないため、食物から摂取する必要があります。小松菜や缶詰のあさりは鉄分が多く、入手しやすく下処理がいりません。日々の献立のレパートリーに加えてみませんか。献血の機会を目標にするのもいいですし、何よりもあなた自身のいきいきとした毎日のために、食生活を改善しましょう。

材料（2～3人分）	小松菜	140g（2/3束）
（1人分）	あさり（水煮缶）	50g
エネルギー62kcal	料理酒	大さじ1/2
塩分1.0g	しょうゆ	大さじ1/2
鉄13.5mg	練り辛子	小さじ2/5
カルシウム141mg		

作り方

- ① 小松菜は熱湯でゆでて水にとり、水気を絞って3cmに切る。
- ② あさりは水気を切り、厚手の小鍋で酒を振り入れて炒り、冷ましておく。
- ③ 練り辛子を料理酒としょうゆでよく溶いてから①と②を加えて和える

3月の行事予定

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響の為、変更になる場合があります
ホームページでご確認ください

- ◆1～7日 子ども予防接種週間
- ◆1～8日 女性の健康週間
- ◆3日 耳の日
- ◆19日 食育の日・きょうと育児の日
- ◆24日 世界結核デー
- ◆自殺対策強化月間
- ◆京都「いのちの電話」
075-864-4343(24時間無休)



1(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～
2(火)	
3(水)	血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～11時30分
4(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
5(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
6(土)	
7(日)	
8(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～
9(火)	
10(水)	
11(木)	
12(金)	献血 (セ)午前9時30分～午後4時
13(土)	
14(日)	

〈4月の行事予定〉

- ・5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～
- ・8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

(セ)保健センター (円)円明寺が丘自治会館

15(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～
16(火)	離乳食教室(予約制) (セ)午前10時～11時30分 (令和2年11月生まれ対象)
17(水)	乳児前期健診とBCG予防接種 (セ)午後受付 (令和2年10月生まれ対象)
18(木)	
19(金)	
20(土)	
21(日)	
22(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～
23(火)	1歳6か月児健診(内科) (セ)午後受付 (令和元年6月・7月生まれ対象)
24(水)	
25(木)	バンビ☆クリニック(予約制) (セ)午後1時10分～4時
26(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
27(土)	
28(日)	
29(月)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
30(火)	
31(水)	

★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

3月の予定	日	医療機関名	電話番号
	7日(日)	高山整形外科医院(長岡京市)	075-959-0955
	14日(日)	福田整形外科医院(向日市)	075-925-5113
	20日(祝)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
	21日(日)	新河端病院(長岡京市)	075-954-3136
	28日(日)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151

●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

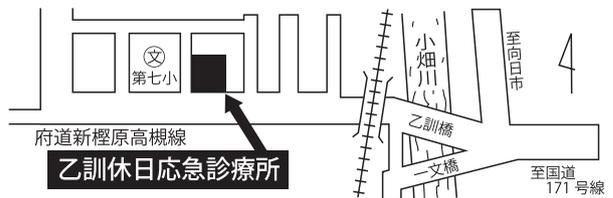
★京都健康医療よろずネット

〈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