

ほけんセンターだより

No.419
2020年(令和2年)3月号
編集・発行
大山崎町役場 健康課・健康増進係
〒618-8501 大山崎町字円明寺小字夏目3番地
電話 075-956-2101(代)
FAX 075-953-7335

献血



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1F ロビー受付

は命をつなぐボランティア!!

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。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。



第65回「^{みみ}耳の日」記念公開講演会 聞こえを大切に

【日時】令和2年3月1日(日)
【会場】からすま京都ホテル
〒600-8412 京都市下京区烏丸通り四条下る

入場無料

○午後1時30分～3時(会場:3階 瑞雲の間)
講演①「耳を大切に」

京都大学大学院医学研究科
耳鼻咽喉科・頭頸部外科学 教授
大森 孝一 先生

手話通訳、要約筆記、
ヒアリンググループの
用意があります

講演②「耳からくるめまいについて」
京都府立医科大学
耳鼻咽喉科・頭頸部外科学教室 講師
瀧 正勝 先生



○午後3時～4時30分(会場:山水の間)
講演終了後 耳の相談会

別コーナーにて耳の相談を行います。相談は講演者ではなく、複数の補聴器相談医が行います。ただし、人数に制限がございますので、開場時に先着順にて整理券を配布します。

主催:日本耳鼻咽喉科学会 京都府地方部会、
京都府耳鼻咽喉科専門医会、京都府医師会
問合せ: ☎075-354-6105 京都府耳鼻咽喉科専門医会



女性の健康週間 令和2年3月1日(日)～8日(日)

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

- ❖ 乳がん検診………40歳以上の方
- ❖ 子宮頸がん検診………20歳以上の方



※子宮頸がん検診令和2年度の対象者は1999年(平成11年)以前に生まれた女性のうち西暦で奇数年生まれの町民の方です。令和2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。

保育士さんとあそぼう!!

日にち:令和2年3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こしてください。
- ・保護者同伴でお越しください。



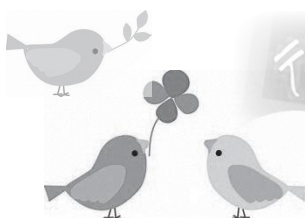


3月は、自殺対策強化月間です。

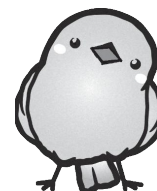


こころに不調を感じたらご相談ください。

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</p> <p>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</p> <p>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 (京都府庁労働相談所) ※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～

- ・日本では、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、本人の重症化を防げるだけでなく、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る～

- ・感染して症状が進行すると、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。その結核菌を周りの人が吸い込むことにより感染が広がります。
- ・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、とく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。

■ だからこそ早期発見・早期治療！～その長引く症状、結核かも～

いつもと違うところを
医師に伝えましょう！

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}痰のからむ咳が2週間以上続いている ^{せき}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、結核の可能性がります。

管理栄養士さんの

今月のおすすめレシピ



食事は3食、
バランスよく

ブロッコリーと 人参のごま和え

～ビタミンC豊富なブロッコリーの簡単ごま和え～

〈材料(4人分)〉	
ブロッコリー	1株
人参	1本
塩	ひとつまみ
○合わせ調味料	
白すりごま	大さじ1
醤油	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

1人分 カロリー47kcal
塩分 0.3g

ブロッコリーは、風邪の予防や肌荒れに効果があるビタミンCが豊富です。ブロッコリーの太い茎は、皮を厚めにむいて熱を通すと甘みが増しておいしくなります。食物繊維が多く含まれている部分なので、捨てずに無駄なく食べてみましょう。簡単にごま和えにできる一品です。

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、縦半分に分ける。茎は厚めに皮をむき、長さ2cm程度の細切りにする。人参は、皮をむき、長さ約5cmの細切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、塩ひとつまみいれてブロッコリーと人参が程よい固さになるまで約2～3分ゆでる。
- ③②をザルにあげて、水気を切ったら合わせ調味料と和える。

京都ゲートキーパー交流会

あなたもゲートキーパーの輪に加わりませんか？

令和2年 3月22日(日)

午後1時30分～4時30分

メルパルク京都 6階 宴会会議場6

(京都市下京区東洞院通七条下ル東塩小路町676番13)

対 象：傾聴ボランティアに興味のある方、
自殺対策に関心のある方

内 容：京都府内で傾聴ボランティアを
行っているNPO等の活動紹介
参加団体*と参加者との交流
(フリートーク)

※①社会福祉法人京都いのちの電話

②特定非営利活動法人
京都自死・自殺相談センター

③特定非営利活動法人チャイルドライン京都

④こころのカフェきょうと

定 員：50名(要申込)

申込方法：ホームページ <http://monban.net/>
(NPO法人ゲートキーパー支援センター)

申込期限：令和2年3月19日(水)まで

お問合せ：京都府健康福祉部地域福祉推進室
☎075-414-4628

ゲートキーパーとは？

…身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関につなぐ、いわば「命の番人」とも位置づけられる人です。

一人ひとりがそれぞれの立場で、できることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

3月の行事予定



- ◆ 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(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(雨天中止)(セ)午前9時30分～
3(火)	
4(水)	血液さらさらあすなろ会 (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(雨天中止)(セ)午前9時30分～
10(火)	
11(水)	
12(木)	
13(金)	献血 (役場)午後1時30分～4時
14(土)	
15(日)	

〈4月の行事予定〉

- ・ 1日(水)…血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～11時30分
- ・ 2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
- ・ 3日(金)…発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
- ・ 6日(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～
(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(雨天中止)(セ)午前9時30分～
17(火)	1歳6か月児健診(内科) (平成30年6月・7月生まれ対象) (セ)午後1時～2時45分受付
18(水)	乳児前期健診とBCG予防接種 (令和元年10月生まれ対象) (セ)午後1時～1時15分受付
19(木)	3歳児健診 (平成28年7月・8月生まれ対象) (セ)午後1時～1時15分受付
20(金)	
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(雨天中止)(セ)午前9時30分～
24(火)	もぐもぐ教室(令和元年6月・7月生まれ対象) (セ)午前10時～11時30分
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)	パンピ☆クリニック(予約制) (セ)午後1時10分～4時
27(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
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

3月の予定	日	医療機関名	電話番号
	1日(日)	横関整形外科医院(長岡京市)	075-955-4700
	8日(日)	高山整形外科医院(長岡京市)	075-959-0955
	15日(日)	福田整形外科医院(向日市)	075-925-5113
	20日(祝)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175
	22日(日)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
	29日(日)	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

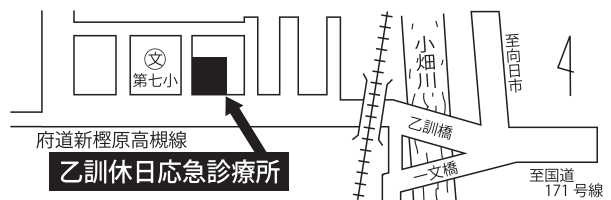
★京都健康医療よろずネット

〈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