



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症の影響を受け、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・学校献血の中止がある状況で、献血者が減少しています。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 〵

日時 令和4年 3月11日(金)
午前10時00分～11時30分
午後1時00分～3時30分
場所 大山崎町保健センター 受付



3月1日(火)～7日(月)は 「子ども予防接種週間」です



未接種の予防接種がある場合には、この機会に接種を受け、4月からの入園や入学に備えましょう。特に次の2種類の予防接種については、接種忘れに気を付けましょう。

予防接種の種類	対象年齢
麻疹・風しん(MR) 2期	小学校就学前の1年間(年長児の3月31日まで)
ジフテリア・破傷風(DT) 2期	11歳の誕生日の前日から13歳の誕生日の前日まで

◆その他の定期予防接種については、母子健康手帳やほけんセンターだより4月号に対象年齢等記載していますので、ご確認ください。

◆予防接種の予診票がお手元ない場合は、母子健康手帳を持参のうえ、役場1階5番窓口へお越しください。

新型コロナワクチン接種の前後に他の予防接種を受ける場合は、原則として13日以上の間隔をあける必要があります。母子健康手帳で接種間隔をご確認ください。



女性の健康週間 令和4年3月1日(火)～8日(火)



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4年度の対象者は子宮がん検診は2001年(平成13年)以前に生まれた女性、乳がん検診は1981年(昭和56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4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	こころの相談電話（京都府精神保健福祉総合センター） ☎075-645-5155 月～金 9：00～12：00 13：00～16：00 よりそいホットライン ☎0120-279-338 毎日24時間対応 京都いのちの電話 ☎075-864-4343 毎日24時間対応 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 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 こころの健康相談（乙訓保健所） 精神科医師による相談 ☎075-933-1154（予約制） 毎月第2火・第4木 午後 精神保健福祉相談員による相談 ☎075-933-1154（予約制） 月～金 9：00～17：00 
配偶者や親しい男女間での 暴力（DV）の相談	京都府家庭支援総合センター ☎075-531-9910 毎日9：00～20：00 京都府警察本部 警察総合相談室 ☎#9110 か 075-414-0110 月～金（祝日は除く）9：00～17：45
子どもの不登校・ いじめなどの相談	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 24時間対応（年中無休） メール教育相談 http://www.kyoto-be.ne.jp/ed-center/gakko/zen_mlsodan.htm（パソコン・携帯電話） 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。
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 18歳までのこども専用電話 ☎0120-99-7777（毎日）16：00～21：00（年末年始除く）
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 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 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 8：30～17：15
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（土・日・祝 除く） 乙訓ポニーの学校 ☎075-952-5000 FAX075-953-5200 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 FAX075-692-3452 月～金 9：00～13：00 14：00～21：00（年末年始・祝日除く） 土曜日 9：00～13：00 14：00～17：00
就業に関する相談	京都ジョブパーク ☎075-682-8915 FAX075-682-4189 Eメール：info@kyoto-jobpark.jp 月～金 9：00～19：00 土 9：00～17：00（日・祝・年末年始除く）
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（土・日・祝祭日、お盆、年末年始を除く） 京都府若年性認知症コールセンター ☎0120-134-807 月～金 10：00～15：00（土・日・祝祭日、年末年始を除く）
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機関・団体などを紹介します。 ※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（年末年始、祝日は除く） ☎075-811-9002 土・日・祝 10：00～16：00（年末年始 12/29～1/3除く）

もし悩んでいたら、
相談しませんか



3月24日は 「世界結核デー」です！



*** 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？

- ☒ 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
結核の可能性がります

いつもと違うところを医師に伝えましょう！

* 結核は、過去の病ではありません

～今でも国内で年間10,000人以上が発症しています～

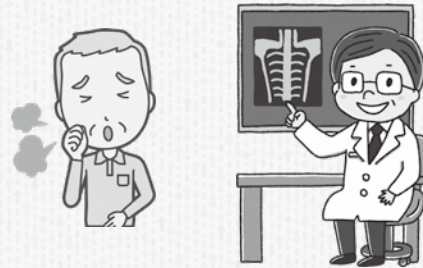
- ・結核は、今でも年間10,000人以上の新しい患者が発生し、約2,000人が命を落としている日本の主要な感染症です。
- ・結核を発症しても、早期に発見できれば、本人の重症化が防げるだけでなく、大切な家族や友人等への感染の拡大を防ぐことができます。

* 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。



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

オイルサーディンアヒージョ オイルサーディンのネギチーズトッピング



「オイルサーディン」とは、いわしの頭や内臓を取り除いて油漬けしたものです。いわしには、DHAとEPAがバランスよく含まれており、カルシウム、ビタミンD、ビタミンEなど栄養が豊富です。オイルサーディン缶は加工品ではありますが、酸化しないうえ、骨ごと食べられて、手軽にいわしの栄養が摂れます。そのままや缶ごと調理できることはもちろん、サラダに乗せたりパンに挟んだり、みょうがと一緒に炊き込みご飯にするなど、魚料理を作るのが苦手な人でもアレンジしやすいのでオススメの食材です！



アヒージョ

材料(2～3人分)

オイルサーディン 1缶
にんにく 1かけ
鷹の爪 1本分
パセリ(粉末でもOK) 大さじ1
レモン汁 2～3滴

(1人分)

エネルギー88.7kcal
たんぱく質5.0g
脂質7.2g
炭水化物1.0g
食塩相当量0.2g

作り方 ※ポケットに付けて食べても美味しいですよ！

- ① にんにくとパセリはみじん切り、鷹の爪は種を取り除き輪切りにする。
- ② 耐熱容器にオイルサーディンを油ごと移し、レモン汁を振って①のにんにくと鷹の爪を乗せてグリルまたはオーブントースターで焦がさないように焼く。
- ③ 仕上げにパセリを散らせば完成！



ネギチーズトッピング

材料(2～3人分)

オイルサーディン 1缶
白ネギ 20g
とろけるチーズ 15g

(1人分)

エネルギー101kcal
たんぱく質5.9g
脂質8.3g
炭水化物0.8g
食塩相当量0.2g

作り方

- ① 白ネギは薄めの輪切りにする。
- ② 耐熱容器にオイルサーディンを移し、白ネギ、チーズと順番に乗せてグリルまたはオーブントースターで焼いたら完成！

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(火)	
2(水)	血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～11時30分
3(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(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
5(土)	
6(日)	
7(月)	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(火)	乳児後期健診(令和3年5月生まれ対象) (セ)午後受付
9(水)	3歳児健診(平成30年8月生まれ対象) (セ)午後受付
10(木)	
11(金)	献血 (セ)午前10時～午後3時30分
12(土)	
13(日)	
14(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(雨天中止) (セ)午前9時30分～ すくすく広場 (円)午前10時～11時30分
15(火)	1歳6か月児健診(令和2年7月生まれ対象) (セ)午後受付

〈4月の行事予定〉

- ・4日(月)…すくすく広場 (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～
- ・6日(水)…血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～11時30分
- ・7日(木)…からだところの健康相談・栄養相談 (セ)午前9時30分～11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

16(水)	乳児前期健診とBCG予防接種 (令和3年10月生まれ対象) (セ)午後受付
17(木)	
18(金)	
19(土)	
20(日)	
21(月)	
22(火)	
23(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
24(木)	バンビ☆クリニック(予約制) (セ)午後1時10分～4時
25(金)	
26(土)	
27(日)	
28(月)	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～
29(火)	離乳食教室(令和3年11月生まれ対象) (セ)午前10時～11時30分(予約制)
30(水)	
31(木)	

★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
	6日(日)	新河端病院(長岡京市)	075-954-3136
	13日(日)	福田整形外科医院(向日市)	075-925-5113
	20日(日)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151
	21日(祝)	高山整形外科医院(長岡京市)	075-959-0955
	27日(日)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175

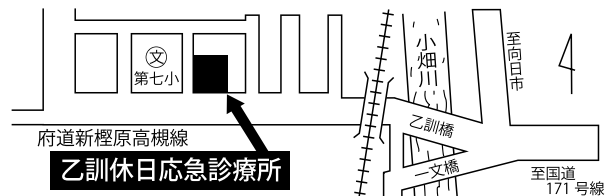
- テレホンサービスでもお知らせしています。
受付時間／午前7時30分～午後4時
☎(075)953-3900(代)

★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