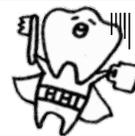




新型コロナウイルス感染症拡大防止のため
今年の「歯のひろば・骨密度測定」は中止します



改正健康増進法の全面施行により

令和2年4月から原則屋内禁煙になりました



飲食店やオフィス・事業所など屋内禁煙

多くの人がいる施設や鉄道、飲食店などの施設は原則屋内禁煙です。禁煙エリアで喫煙した個人に罰則（過料）が課されることもあります。施設によっては基準を満たした専用の喫煙室がある場合もあります。



20歳未満の方の喫煙エリア立ち入り禁止

20歳未満の人は禁煙を目的としない場合であっても、喫煙エリアへの立ち入りは一切禁止となります。



喫煙室がある場合には標識の掲示義務

施設の中に喫煙室がある場合には、出入口や喫煙室の出入口に標識（ステッカー等）を掲示することが義務付けられています。



喫煙専用室あり



喫煙可能室あり



喫煙専用室



喫煙可能店



屋外や家庭などで喫煙する際にも、望まない受動喫煙を防ぐために、周囲へのご配慮をお願いします。タバコを吸う人も吸わない人もそれぞれが互いの立場を尊重し、気持ちよく過ごせる環境を作っていきましょう。

詳しくは「なくそう！望まない受動喫煙」サイトをご覧ください
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp>

なくそう！望まない受動喫煙



あそびの広場！

月曜日はお部屋を開放しています。対象は3歳児までです。おままごとセットや室内用すべり台、たいこばしもあります。



各事業について

新型コロナウイルス感染症の影響により事業を中止する可能性があります。

事業中止の最新状況は町ホームページをご確認ください。



禁煙にチャレンジ
してみませんか？

5月31日は
「世界禁煙デー」

心筋梗塞

がん

脳卒中

糖尿病(2型)

COPD
(慢性閉そく性肺疾患)

早産

低出生体重・
胎児発育遅延

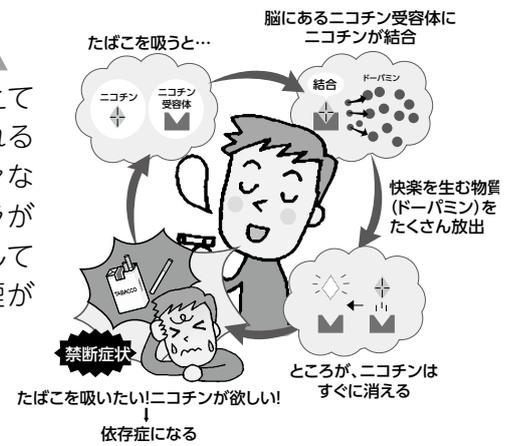
骨粗しょう症

歯周病

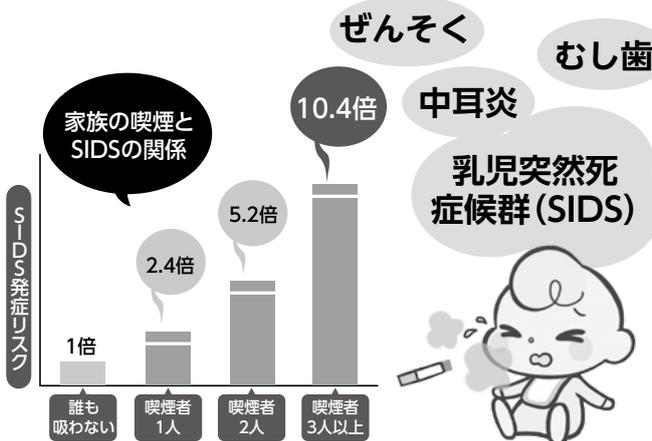


毎日何気なく吸っているタバコは、あなたの体に大きな影響を与えています。喫煙は命を落とす最大の危険因子です！タバコに含まれる発がん性物質（ニコチン、一酸化炭素、タール）などが、様々な病気を引き起こします。喫煙で「集中力が増す」や「イライラが消える」は錯覚です。ニコチンは脳に瞬時に届き、快楽物質を出してすぐに消える作用があります。それが依存をつくります。禁煙が難しいのは、「ニコチン依存症」という病気だからです。

禁煙すると健康面はもちろん、周囲に煙たがられる心配がなくなります。禁煙にチャレンジするなら自力でも可能ですが、「禁煙外来」を利用することをおすすめします。



子どもが受ける受動喫煙



加熱式タバコなら
吸っても大丈夫？

タバコの葉を加熱し、ニコチンをエアロゾルとして吸引する加熱式タバコ。従来の紙巻きタバコより害が少ないといわれていますが、加熱式タバコもニコチンを含むため、ニコチン依存症の状態は続きます。

また、紙巻きタバコと比べて少ないものの、その主流煙（喫煙者が吸う煙）には発がん性物質が含まれています。まだその歴史が浅く、健康影響に関する研究は多くありません。しかし、加熱式タバコも含めた“卒煙”をゴールとすることが、体のためにおすすめです。

禁煙外来

医師の適切なアドバイスを受けながら、薬を用いてタバコをやめる方法です。一定の条件を満たせば、健康保険が適用されます。

メリット

- 1 禁煙補助剤の使用で離脱症状が押さえられるので、比較的無理なく達成できる。
- 2 カウンセリングや禁煙補助剤を使うことで成功率が数倍アップする。
- 3 健康保険が使えるので、費用がそれほどかからない。

全国の禁煙外来・禁煙クリニック一覧
NPO 法人日本禁煙学会

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



風しん抗体価が低い方の風しん予防接種の費用を助成します



先天性風しん症候群の発生を防ぐため、風しん抗体価が低い下記の方を対象に、任意接種で受けた麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）または風しんワクチンの接種費用を助成します。

対象者

- ①風しん抗体価が低い妊娠を希望する女性
- ②風しん抗体価が低い妊婦と同居している
風しん抗体価が低い方

※過去に1度も助成を受けたことがない方に限ります。
 ※風しん抗体価は血液検査で調べます。「風しん抗体価が低い」とは、HI価が1:16以下またはEIA-IgG価8.0未満を言います。
 ※風しん抗体価検査については、府保健所及び医療機関において、無料で風しん抗体検査を実施しています。詳しくは、乙訓保健所（TEL075-933-1153）にお問い合わせください。

助成対象となる接種期間

令和2年4月1日～令和3年3月31日までの接種分

助成申請受付期間

令和3年4月14日(水)まで

助成費用

ワクチン接種費用の2/3を助成
 (生活保護世帯、前年度町民税非課税世帯については全額助成)

健康被害等救済制度について

助成対象になっているMRワクチン、風しんワクチン予防接種は任意接種（予防接種法に定められていない予防接種）です。健康被害が生じて、町は一切その責任を負いません。任意予防接種は、医薬品副作用救済制度による救済の対象となるため、独立行政法人医薬品医療機器総合機構に申請することができます。

助成の方法

接種後、健康増進係（役場1階⑤窓口）で費用助成の申請をしてください。

<申請に必要なもの>

対象者①（妊娠を希望する女性）

- (1) 大山崎町風しんワクチン接種緊急対策事業接種費用助成申請書兼請求書
- (2) 領収書の原本（接種者氏名、接種年月日、接種ワクチン名、接種費用、接種医療機関名が記載されているもの）
- (3) 風しん抗体価検査結果が確認できるもの（風しん抗体価検査結果票）
- (4) 申請者の印鑑
- (5) 振込口座番号のわかるもの

対象者②（妊婦と同居している方）

上記の(1)～(5)に加えて次の書類も必要

- (6) 同居している妊婦の母子健康手帳（子の保護者欄に氏名等が記入されていること）
- (7) 同居している妊婦の風しん抗体価検査結果が確認できるもの（検査結果票または検査結果が記入されている母子健康手帳）

※郵送での申請を希望する方は、大山崎町のホームページをご確認ください。

管理栄養士さんの

今月のおすすりめレシピ



食事は3食、
バランスよく
食べることを
心がけましょう

おからナゲット

大豆は、植物性の食品のなかでもたんぱく質を多く含む食材で「畑の肉」といわれています。大豆イソフラボンには、コレステロールの上昇を抑える効果や、がん予防にも効果があります。大豆製品の中でも、おからには食物繊維が豊富で、便秘の予防・改善などの働きも期待できます。低カロリーで栄養豊富な食品です。

材料 1人前（4個分） 1人分 カロリー150kcal 塩分0.6g

おから	30g	片栗粉	4g
絹ごし豆腐	30g	鶏ガラスープの素	1g
鶏ムネミンチ	40g	オリーブ油	2g
粉チーズ	3.5g		

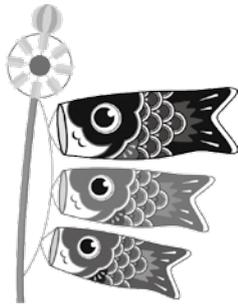
作り方

- ①ボールにオリーブ油以外の全ての材料を入れて混ぜる。
- ②①を食べやすい大きさに成形して、オリーブ油をひいたフライパンに並べる。
- ③中火で片面3～4分ずつ焼く。

5月の行事予定

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為
変更になる場合がありますので
ホームページ等でご確認ください

- ◆10日～16日
看護週間(12日看護の日)
- ◆31日～6月6日
禁煙週間(31日世界禁煙デー)
- ◆19日
食育の日、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(金)	
2(土)	
3(日)	
4(月)	
5(火)	
6(水)	
7(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
8(金)	
9(土)	
10(日)	
11(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～
12(火)	2歳児相談 (セ)午前9時30分～11時
13(水)	血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～11時30分
14(木)	
15(金)	
16(土)	
17(日)	

〈6月の行事予定〉

- ・1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～
- ・3日(水)…血液さらさらあすなろ会
(セ)午前10時～11時30分
- ・4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

18(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～
19(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8月・9月生まれ対象)
20(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12月生まれ対象)
21(木)	
22(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
23(土)	
24(日)	
25(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～
26(火)	もぐもぐ教室 (セ)午前10時～11時30分 (令和元年8月・9月生まれ対象)
27(水)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
28(木)	バンビ☆クリニック(予約制) (セ)午後1時10分～4時
29(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
30(土)	
31(日)	

★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

5月の予定	日	医療機関名	電話番号
	3日(祝)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
	4日(祝)	新河端病院(長岡京市)	075-954-3136
	5日(祝)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175
	6日(替)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111
	10日(日)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175
	17日(日)	上原医院(向日市)	075-922-5007
	24日(日)	さいのうち医院(長岡京市)	075-955-6850
	31日(日)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111

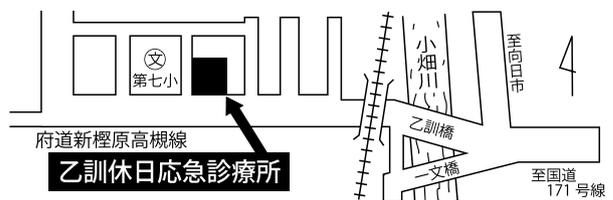
- テレホンサービスでもお知らせしています。
受付時間／午前7時30分～午後4時
☎(075)953-3900(代)

★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(休休憩あり)
☎(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