



## 献血にご協力 お願いします！

### 6月5日(金)

午前 10 時～11 時 30 分  
午後 12 時 30 分～4 時  
大山崎町保健センター

## おうち時間で 「ロコトレ」

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出を控え「動かないこと」が増えていませんか？

運動器の障害のために「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」といいます。運動習慣のない生活を続けていると徐々に運動器が衰えてしまいます。

おうち時間でロコモを防ぐ運動「ロコトレ」をして、いつまでも元気な足腰を。

## 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

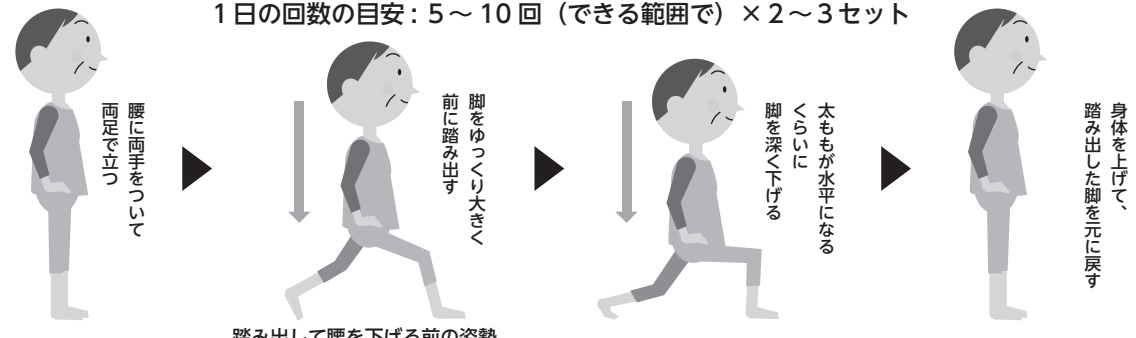
スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

### ポイント

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- ・支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

## フロンランジ＜下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます＞

1日の回数の目安：5～10回（できる範囲で）×2～3セット



### ポイント

- ・上体は胸を張って、良い姿勢を持します。
- ・大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

### 運動をするときの 注意事項

- ・十分に体調に配慮し、無理のない範囲で行うようにしましょう
- ・運動制限のある人は主治医に相談して行うようにしてください

※「ロコモチャレンジ！WEB サイト」 [www.locomo-joa.jp](http://www.locomo-joa.jp) も参考にしてください。



## 令和2年度の健(検)診のお知らせ

**注意**

- ・さんさん健康診査
- ・特定健康診査・長寿健康診査の健康診査の集団方式  
(保健センター)

新型コロナウイルス感染症の  
拡大防止のため

**実施しません**

令和2年度の特定健康診査・長寿健康診査の個別方式(委託医療機関) およびがん検診については  
7月号をご確認ください。

## 個人通知する予防接種と検診のご案内

### 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種(定期接種)のお知らせ

今年度対象者の方には5月末に接種券を個別通知しています。説明書をよくお読みいただき、接種を希望される方は同封の医療機関名簿に記載の医療機関に直接申し込んでください。

#### 対象者

①過去に一度も接種したことがない方で、かつ、下記に該当する接種希望者

- ・昭和30年4月2日生まれ～昭和31年4月1日生まれの方
- ・昭和25年4月2日生まれ～昭和26年4月1日生まれの方
- ・昭和20年4月2日生まれ～昭和21年4月1日生まれの方
- ・昭和15年4月2日生まれ～昭和16年4月1日生まれの方
- ・昭和10年4月2日生まれ～昭和11年4月1日生まれの方
- ・昭和5年4月2日生まれ～昭和6年4月1日生まれの方
- ・大正14年4月2日生まれ～大正15年4月1日生まれの方
- ・大正9年4月2日生まれ～大正10年4月1日生まれの方

予防接種を受けるには  
接種券が必要です



②60歳以上65歳未満の者であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいをもつ者(身体障害者手帳内部疾患1級相当)で接種希望者

※①に該当し、接種歴がなく接種を希望される方で、転入等で大山崎町の接種券がお手元にない方は、本人確認のできるもの(マイナンバー、運転免許証など)をご持参のうえ、接種前に役場1階⑤窓口へお越しください。

※②に該当し、接種歴がなく接種を希望される方は、接種券の発行が必要です。お手数ですが身体障害者手帳と本人確認のできるものをご持参のうえ、接種前に役場1階⑤窓口までお越しください。

### 令和2年度「無料クーポン券検診」についてのお知らせ



無料クーポン券検診はがん検診を受けやすくするため、がんの早期発見・早期治療を推進するために行っています。クーポン券が届いた方は、この機会にがん検診をお受けください。

今年度の無料クーポン検診の対象者は次のとおりです。

子宮頸がん検診		乳がん検診	
20歳	平成11年4月2日～ 平成12年4月1日生	40歳	昭和54年4月2日～ 昭和55年4月1日生

子宮頸がん検診は5月末、  
乳がん検診は8月末に対象者  
の方へ郵送します。

**予防接種券・無料クーポン券はなくさないように気をつけてください!**

6月4日～10日は歯と口の健康週間  
世界で最も感染者の多い病気

# 歯周病



歯周病とは、口の中の細菌（歯周病菌）によって歯ぐきが炎症を起こし、やがて歯を支えているアゴの骨が溶け、歯が抜けてしまう病気です。30歳代の約8割がかかっているとされており、年齢とともに悪化し、40歳代以降では歯を失う最も大きな原因となっています。

## 歯周病ケアの基本

歯周病の原因は歯周病菌のすみかである歯垢（プラーク）です。歯垢をためない、しっかり除去することが大切です。



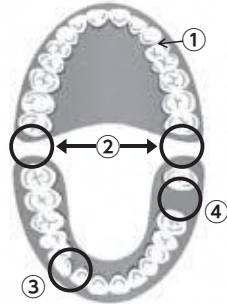
## 歯周病になりやすい人

- 歯垢（プラーク）をためやすい人  
…あまり歯を磨かない、歯並びやかみ合わせが悪い、甘いものが好きな人。
- タバコを吸う人  
…唾液分泌が減少し、歯周病菌の繁殖が進みます。
- 肥満の人  
…肥満細胞は炎症や免疫機能に影響する物質を分泌するため、歯周病のリスクを高めます。
- ストレスが多い人  
…ストレスを受けると免疫力が落ちます。ストレスが続くと唾液の分泌が減少し、歯周病菌が繁殖しやすくなります。
- 生活習慣が乱れている人  
…不規則な食生活や間食が増えると、歯垢がたまりやすくなります。

## 1. 正しい歯磨き（歯磨きのコツ）

- ①歯の表側  
歯に垂直に当てる。
- ②歯の内側  
内側（舌側）は45度。
- ③噛み合わせ  
水平に、歯の溝に沿って。
- ④前歯の裏側  
縦にかきだすように磨く。

### 歯垢（プラーク）がたまりやすいところ



- ①すき間のある歯と歯の間
- ②奥歯の一番後ろ側
- ③歯並びの悪いところ
- ④隣の歯が抜けてしまっているところ

磨き残しのないように  
念入りに磨きましょう！

## 2. 免疫力を高める！

免疫力は生活習慣に左右されます。生活習慣を見直し、歯周病菌に抵抗する力をつけましょう。また、喫煙は歯周病の進行を早めるので、タバコを吸う人は一日も早く禁煙しましょう。

生活リズムを整える



栄養バランスのよい食事をとる

適度な運動をする

質のよい睡眠をとる

ストレスをためない

自己ケアとあわせてかかりつけの歯科医院で口の中の状態をチェックしてもらい、専門的なクリーニングで歯石（歯垢が硬く石ようになったもの）をとってもらいましょう。

管理栄養士さんの

## 今月のおすすめレシピ



食事は3食、バランスよく食べることを心がけましょう

## キムチと切干大根のごま和え

### 材料 4人分

1人分 カロリー-51kcal 塩分0.8g

切干大根	20g
キムチ	100g
ごま油	小さじ1と1/2
醤油	小さじ1/4
☆ すりごま	小さじ2
コチュジャン	小さじ1/4
はちみつ	小さじ1/2

### 作り方

- ①切干大根は、食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまでお湯で茹でる。
- ②①の水気を絞り、☆印の材料とあわせて味を整える。



感染症が気になる昨今ですが、近年、免疫力アップに腸の働きが重要であることが明らかになってきました。野菜にたくさん含まれる食物繊維は、腸の働きを整えます。目標量である「野菜1日350g」は、野菜中心の料理を5品とすることで達成しやすくなります。切干大根など買い置きがきく乾物を用いた常備菜で、もう一品野菜料理を増やしてみませんか？



# 6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

- ◆1～7日 HIV検査普及週間
- ◆4～10日 歯と口の健康週間
- ◆26日 国際麻薬乱用撲滅デー
- ◆20日～7月19日 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動
- ◆1～30日 食育月間(19日食育の日)
- ◆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 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)	マタニティ教室第1回(夏コース)(予約制) (セ)午後1時15分～3時30分
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 献血 (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)	
13(土)	マタニティ教室第2回(夏コース)(予約制) (セ)午前9時～11時30分
14(日)	
15(月)	あそびの広場 (セ)午前10時～11時30分 1歳6か月児健診(歯科) (平成30年10月・11月生まれ対象) (セ)午後受付 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月の行事予定〉

- ・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



(セ)保健センター (円)円明寺が丘自治会館

16(火)	3歳児健診 (平成28年11月・12月生まれ対象) (セ)午後受付
17(水)	乳児前期健診とBCG予防接種(令和2年1月生まれ対象) (セ)午後受付
18(木)	乳児後期健診(令和元年8月・9月生まれ対象) (セ)午後受付
19(金)	
20(土)	
21(日)	
22(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～
23(火)	離乳教室 (令和2年2月・3月生まれ対象) (セ)午前9時30分～11時45分
24(水)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
25(木)	マタニティ教室第3回(夏コース)(予約制) (セ)午後1時15分～3時30分
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)	
30(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

6月の予定	日	医療機関名	電話番号
	7日(日)	いちまる整形外科クリニック (長岡京市)	075-925-8200
	14日(日)	洛西医院(向日市)	075-921-0609
	21日(日)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
	28日(日)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881

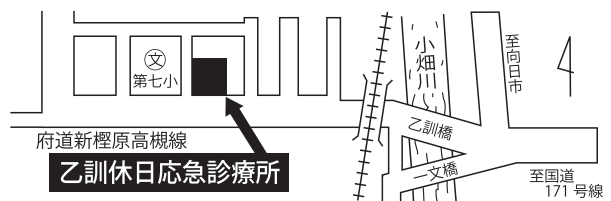
- テレホンサービスでもお知らせしています。  
受付時間／午前7時30分～午後4時  
☎(075)953-3900(代)

★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(月休憩あり)  
☎(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