

# ほけんセンターだより

No.412

2019年(令和元年)8月号

編集・発行

大山崎町役場 健康課・健康増進係  
〒618-8501 大山崎町字門明寺小字夏目3番地

電話 075-956-2101(代)

FAX 075-953-7335

## 乳がん検診のお知らせ

大山崎町の乳がん検診は検診当日40歳以上で、2年に1回の検診です。日本人女性の12人に1人が乳がんにかかるといわれています。今年度職場等で受診されていない方、迷っている方はこの機会にぜひお受けください!

検診日	令和元年 9月9日(月)、20日(金)、30日(月)、10月1日(火)
対象者	○1978年(昭和53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 ○令和元年度発行の乳がん検診無料クーポン券をお持ちの方(今年度の乳がん検診無料クーポン券対象者は、昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方です。対象の方には個別通知済みです。) ※ただし、ペースメーカーを入れている方、胸部皮下に医療器具を埋め込んでいる方、乳房形成術を受けている方、妊娠中の方は受診できませんのでご注意ください。 ※現在、しこりや分泌物が出るなど自覚症状がある方は、町の実施する乳がん検診の対象者ではありません。医療機関に相談しましょう。
場所	大山崎町保健センター
受付時間	午後1時、1時30分、2時、2時30分、3時 ※10月1日のみ午前(午前9時、9時30分、10時、10時30分、11時)も実施します。 ※9月30日は胃がん検診が同時に受診できます。同時の受診を希望する方は、午後1時、1時30分、2時がオススメです。
内容	問診・乳がん自己検診法・マンモグラフィー検査
費用	600円(小銭をご用意ください)※注
申込方法	役場健康増進係(5番窓口)で申込、または、電話予約。 検診は事前予約制です。075-956-2101(代) 8月1日(木)から受付を開始し、定員に達した時点で受付を終了します。

今年度対象  
でない方は、  
自己検診を  
しましょう!



※注 下記の方は、費用が免除されます。詳しくは健康増進係にお問い合わせください。(検診費用は毎年見直しています)

①満70歳以上の方

②満65歳～69歳で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

③町民税非課税世帯、生活保護世帯の方

→③の方は、事前に平成31年度/令和元年度保健事業等自己負担金免除カードの申請が必要です。

### 乙訓救急フェア

日時: **9月6日(金)午後2時～4時**

場所: **向日市福祉会館**

【第1部】「子どもの救急～こんなときどうする?救急外来?救急車?～」

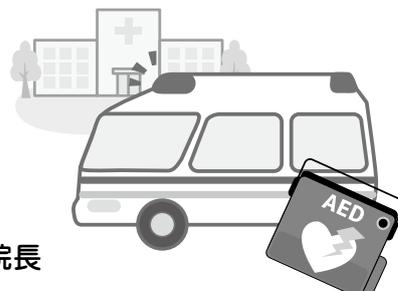
講師 花安小児科医院 花安 肇 院長

【第2部】救急蘇生・AED講習

※参加申込は、電話、FAXまたはE-mailにて京都府乙訓保健所企画調整室までお申込ください。(先着100名)

☎075-933-1152・FAX075-932-6910・✉yamashin-ho-oto-kikaku@pref.kyoto.lg.jp

※**保育あります**。(無料・先着10名)対象は、生後6ヶ月～就学前のお子様。保育の申込受付は、8月1日(木)～8月30日(金)までです。



# 命が救える身近なボランティア「献血」！

京都府では1日300人の献血が必要です。病気やけがの治療に必要な血液は年間を通して一定であるのに対し、夏場は血液が不足しがちになります。血液は長期保存ができないため、献血が必要不可欠です。みなさまのご協力をお待ちしています。

## 献血実施日

令和元年8月15日(木)

午前10時～午前11時30分

午後12時30分～午後4時

大山崎町保健センター

※大山崎町保健センターでは、  
骨髄バンクドナー登録会も同時実施

## 献血ができる条件

献血種類	年齢	体重
400ml	男性 17～69歳 女性 18～69歳	男女とも 50kg以上
200ml	男女とも 16～69歳	男性 45kg以上 女性 40kg以上

※65歳からの献血は、60～64歳の間に  
献血経験が必要です。



## 献血の流れ

★献血にご協力いただいた方には、記念品を進呈します。★

### ① 献血受付

献血カード持参の場合は、  
機械に暗証番号を入力して本人  
確認を行います。  
初めての方には、献血カード  
を発行します。

### ② 問診票の入力

献血を受けられる方の安全と  
患者さんが安心して輸血を受け  
られるよう、献血をお申し込み  
いただいた方の健康状態を伺い  
ます。

### ③ 問診及び血圧測定

医師による問診と血圧測定を  
します。



### ⑥ 休憩

水分を取って  
しばらく休憩します。



### ⑤ 献血

採血ベッドに横になり献血  
します。  
採血のお時間は、200・400ml  
献血で10～15分程度です。

### ④ 血液検査

貧血の心配がないかの確認  
と血液型判定のために、事前  
に検査します。

受付から休憩まで 40分程度です。この40分で助かる命があります！

## 骨髄バンクドナー登録

骨髄バンクは、白血病をはじめとする血液疾患  
などのため「骨髄移植」などが必要な患者さんと、  
それを提供するドナーをつなぎます。適合する  
ドナーが見つかる確率は低く、移植を希望する  
すべての患者さんがチャンスを得るためには、一人  
でも多くの方のドナー登録への協力が必要です。  
みなさまのご協力をお待ちしています。



## 平成30年度の献血者数

下記のみなさまにご協力いただきま  
した。ありがとうございました。

町民及び町職員 123名

事業所 318名

合計 459名

(うち200ml献血18名、400ml献血441名)

御協力いただいた事業所(敬称略)

マクセル(株)、ダイハツ工業(株)、

日立建機日本(株)、(株)東亜セイコー

## 保育士さんとあそぼう!!

with  
ゆめほっぺ



日にち：8月5日(月)午前10時～11時30分

対象：3歳児まで

持ち物：水にぬれてもよい服装、水あそび用のオムツ、  
体をふくタオル、着替え

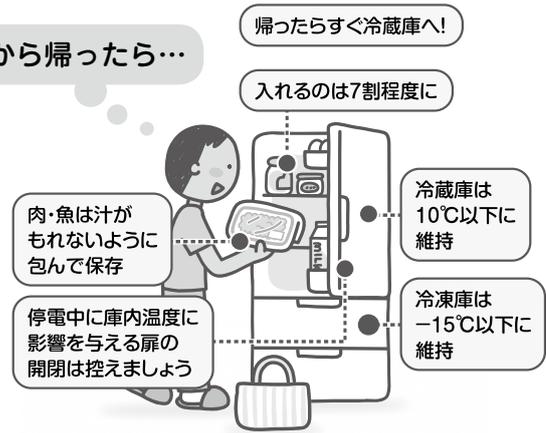
●申し込みはいりません。

●雨天の場合、水あそびは中止します。動きやすい  
服装で、保護者同伴でお越しください。

食中毒予防の3原則

食中毒菌を  
「付けない、  
増やさない、  
やっつける」

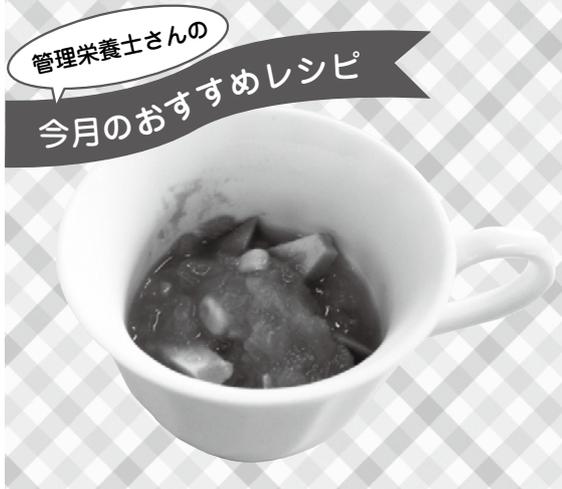
買い物から帰ったら…



調理中は…



残った食品は…



トマトとアボカドの  
ガスパチョ風  
～さわやかトマトに  
濃厚アボカドの冷製スープ～

暑い夏が続っていますが、夏バテになり疲れていませんか? そういうときは、栄養満点の旬野菜を料理にとりいれましょう。今月はトマトです。トマト1個で1日に必要なビタミンCの約半分がとれます。疲労物質の乳酸を除去するクエン酸も多く含まれているので、疲労回復にも効果的です!

1人分 カロリー 93kcal 塩分 1.7g

材料 (2～3人分)

- トマト 大2個
- アボカド 1/2玉
- 玉ねぎ 小1/2玉
- とうもろこし 大きじ2
- 水 200ml
- コンソメ 2個
- 砂糖 ひとつまみ

作り方

- ① 小鍋に200mlの水、みじん切りした玉ねぎ、コンソメをいれ、煮立たせる。
- ② 湯むきしたトマトをさいの目に切り、①に入れ、少し煮込んだあとに砂糖をひとつまみ入れる。
- ③ アボカドは種をとって皮をむき、1cm角に切る。
- ④ ②にアボカドととうもろこしをいれ火が通ったら、冷蔵庫で冷やす。

# 8月の行事予定



- ◆1～7日 栄養週間
- ◆1～31日 食品衛生月間
- ◆4日 栄養の日
- ◆19日 食育の日
- ◆19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)

※ウォーキングいきいきフレンドはお休みです。

1(木)	乳がん検診予約受付開始
2(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
3(土)	
4(日)	
5(月)	あそびの広場 水あそび ～保育士さんによる遊びの指導があります～ (セ)午前10時～11時30分
6(火)	
7(水)	血液さらさらあすなる会 (セ)午前10時～11時30分
8(木)	
9(金)	
10(土)	
11(日)	
12(月)	
13(火)	
14(水)	
15(木)	献血 (セ)午前10時～午後4時
16(金)	
17(土)	
18(日)	

## 〈9月の行事予定〉

- ・2日(月)…胃がん検診受付開始  
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～
- ・4日(水)…血液さらさらあすなる会 (セ)午前10時～11時30分
- ・6日(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
- ・9日(月)…すくすく広場  
発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時  
乳がん検診(予約制) (セ)午後1時～3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～
- ・10日(火)…もぐもぐ教室 平成30年12月・平成31年1月生まれ

(セ)保健センター (円)円明寺が丘自治会館

19(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
20(火)	1歳6か月児健診(歯科) (セ)午後1時～1時15分受付 (平成29年12月・平成30年1月生まれ対象)
21(水)	
22(木)	乳児後期健診(平成30年10月・11月生まれ対象) (セ)午後1時～2時45分受付
23(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 発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
24(土)	
25(日)	
26(月)	あそびの広場 (セ)午前10時～11時30分 発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
27(火)	離乳教室 (セ)午前9時30分～11時45分 (平成31年4月・令和元年5月生まれ対象)
28(水)	乳児前期健診とBCG予防接種 (平成31年3月生まれ対象) (セ)午後1時～1時15分受付
29(木)	
30(金)	2歳児相談 (セ)午前9時30分～11時 転入児相談 (セ)午後1時30分～3時30分
31(土)	

## ★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

8月の予定	日	医療機関名	電話番号
	4日(日)	堀口医院(長岡京市)	075-953-8627
	11日(祝)	向日回生病院(長岡京市)	075-934-6881
	12日(替)	新河端病院(長岡京市)	075-954-3136
	18日(日)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151
	25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

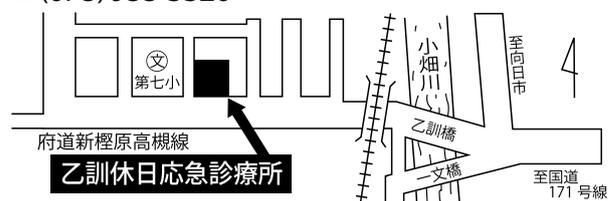
★京都健康医療よろずネット

## 〈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



乙訓休日応急診療所

## 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