



子宮頸がん検診の委託医療機関追加

桂川洛西口産婦人科 まりこクリニック (向日市寺戸町八ノ坪122洛西口クリニックビル3階)	075-754-6961
ハシイ産婦人科	075-924-1700
ひらいクリニック	075-921-0520
婦人科内科 山下クリニック	075-922-3733
近藤産婦人科医院	075-953-2000
済生会京都府病院	075-955-0111
横関産婦人科医院	075-952-6262

新しく追加されました！

*対象者：

西暦2000年(平成12年)以前生まれで受診日に大山崎町に住民票のある方のうち

西暦で偶数年生まれの女性

和暦では昭和→奇数年、平成→偶数年です。

・満20歳以上、2年に1回の受診です。

※無料クーポン券対象者(平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれ)の方は届いたクーポン券を医療機関に持参のうえ受診してください。

*受診期間：

令和3年4月1日～令和4年2月28日

*持ち物：健康保険証

*費用：

自己負担金800円

(医療機関窓口でお支払いください)

・次の方は自己負担金免除対象者です

①満70歳以上の方(受診時)

②後期高齢者医療被保険者

③生活保護受給者

④町民税非課税世帯

※③・④の方は事前に「保健事業等自己負担金免除カード」の申請が必要です。身分証明ができるものを2点ご持参のうえ、役場1階⑤窓口までお越しください。

受診方法

- ・向日市・長岡京市の委託医療機関で受診される場合は、直接受診できます。受診票は病院に設置しています。
- ・上記以外の京都府内の医療機関で受診される場合、事前に、受診票の発行を受けて受診してください。(役場1階⑤窓口)
- ・大阪府などの他府県の病院では受診できません。

9月1日から予約できるがん検診のお知らせ

胃がん検診

(バリウムによるエックス線撮影)

検診日 * 9月29日(水)、10月7日(木)、8日(金)

* 9月29日午後は女性のみ実施

受付期間

9月1日(水)

～17日(金)

※詳細は9月号をご覧ください

乳がん検診

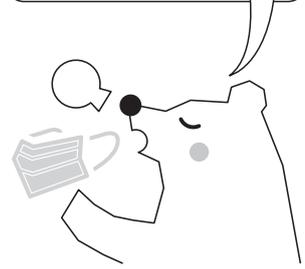
(マンモグラフィー検査)

検診日 9月24日(金)、28日(火)、29日(水)、10月13日(木)

熱中症 対策

予防が
大切です

適宜マスクを
はずそう



熱中症とは、体内の水分や塩分のバランスがくずれたり、血液の流れが滞るなどして、体温調節ができなくなる病気です。死に至る可能性もあります。暑い日はもちろん、それほど気温が高くない場合や室内、夜間でも発生します。

マスクをつけていると、熱がこもりやすく、熱中症の危険が高まります。また、口の渴きを感じにくくなり、脱水状態に気づくのが遅れます。今年は十分な感染症予防に取り組みながら、熱中症の予防にもこれまで以上に心がけましょう。

<対策チェック>

- 天気予報や「暑さ指数 (WBGT 値)」を参考に、その日の気温を確認する
- こまめに水分補給をする
- 3食きちんと食べ、しっかり睡眠をとる
- マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避ける
- 温度計で室内の温度をチェックし、エアコンや扇風機等を活用して、暑さを避ける
- 冷房使用時でも1時間に5分程度は窓を開けて換気する
- 人込みをさけた散歩や室内で軽い運動をする
- 屋外で人と十分な距離 (2m 以上) を確保できる場合は、マスクをはずす
- 外出時は水筒・日傘・帽子などを持っていく
- 経口補水液を常備している (1人 500ml 2本×3日分)

※ WBGT 値…気温、湿度、ふく射熱から算出される暑さの指数。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
熱中症予防情報 (環境省)
<https://www.wbgt.env.go.jp/>

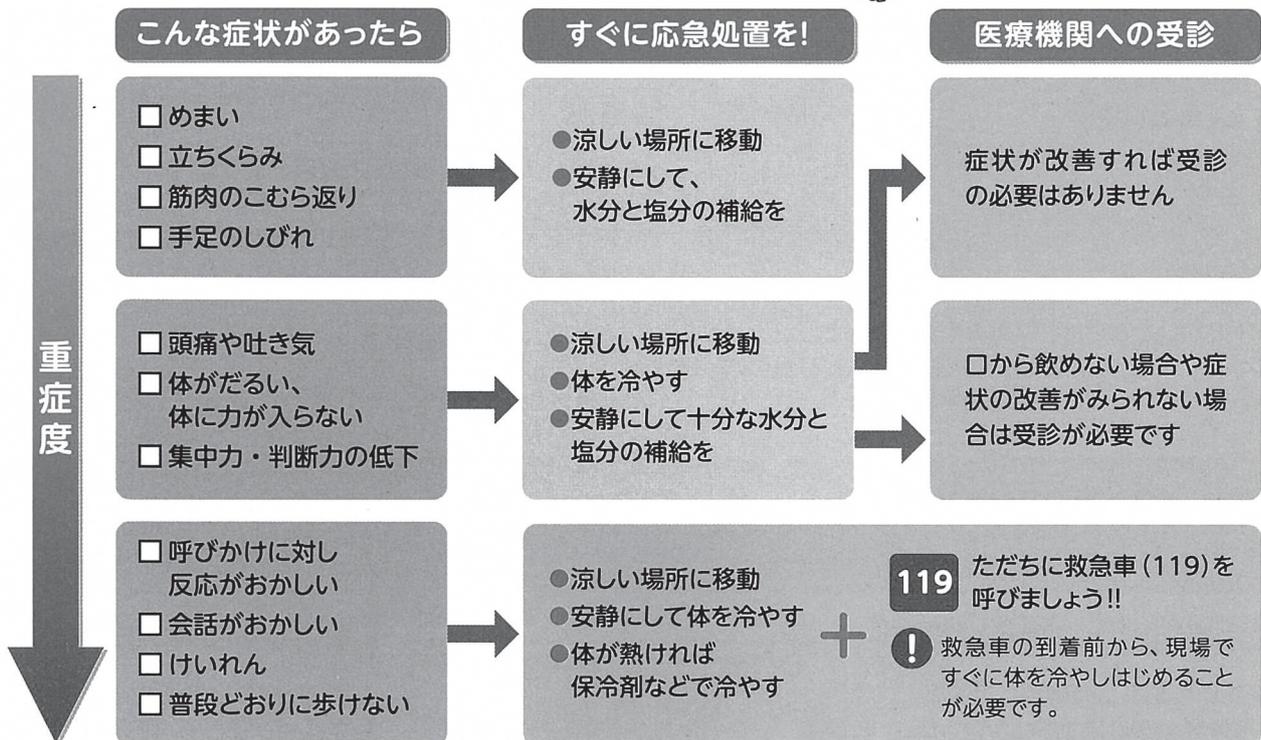
熱中症の症状と 応急処置のポイント

◎体の冷やし方のポイント

太い血管のある部位に氷のうやぬれタオル (なければ冷えたペットボトルやかち割り氷) をあて、うちわなどであおぐ。室内なら、扇風機やエアコンも活用しましょう。自分で飲める場合は、冷やした水分と塩分の補給を。

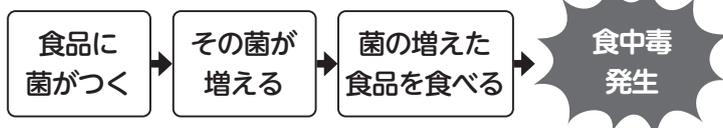


冷やす場所は
ココ!
首筋・脇の下・
太腿の付け根を
集中的に冷やす



食中毒予防

食中毒とは…



つけない

正しい手の洗い方

手洗いの前に

爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

①



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

②



手の甲をのぼすようにこすります。

③



指先・爪の間を念入りにこすります。

④



指の間を洗います。

⑤



親指と手のひらをねじり洗いします。

⑥



手首も忘れずに洗います。

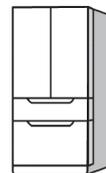
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

増やさない

細菌やウイルスを増やさないためには、低温保存が重要です。冷蔵庫内は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下に保ち、庫内の温度管理に気をつけましょう。

冷蔵庫は・・・

- ・ 開け閉めは短時間
- ・ ものを詰めすぎない
- ・ 定期的に掃除する



やっつける（殺菌する）

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に、肉料理は食材の中心まで十分に加熱することが大切です。食材の中心部の温度が75℃で1分間以上を目安に加熱するようにしてください。（ノロウイルスは85℃～90℃で90秒以上の過熱が必要です。）



調理器具 調理器具を清潔に保つ

◆ふきん

定期的に漂白剤や熱湯で殺菌し、日光でよく乾かす。



◆包丁

柄の部分と、金属との境目が不衛生になりがちなので、念入りに洗う。



◆まな板

表面の細かい傷に細菌が入り込んでいるので、しっかりこすり洗いをし、熱湯をかけるか漂白剤で消毒して、日光でよく乾かす。



◆スポンジ・たわし

よくすすいで洗剤を落とし、煮沸消毒して日光でよく乾かす。



※漂白剤を使う場合は流水で薬剤をよく洗い流しましょう。

管理栄養士さんの

今月のおすすめレシピ

食事は1日3食
バランスよく
食べることを
心がけましょう

ミニトマトと豆苗の さっぱり和え物



ミニトマトと豆苗、どちらもβ-カロテンとビタミンCを多く含んでいます。これは体の免疫を活発にすることで知られていますが、その他にも髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また、食物繊維を多く含むので、腸内細菌のバランスを改善。腸内環境を整えて免疫細胞の働きを助けます。えんどう豆を発芽させた新芽野菜の豆苗は、「豆」と「緑色葉物野菜」の両方の栄養を併せ持つ、栄養バランスのいい野菜です

材料(4人分)

ミニトマト	16個
豆苗	1袋
レモン汁	大さじ2
ごま油	大さじ2
すりごま	大さじ1/2
醤油	小さじ1/4

栄養成分表示(1人分)

※調味液も全て含んでいます。	
エネルギー	86kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	7.4g
炭水化物	4.1g
食塩相当量	0.2g

作り方

- ① ミニトマトは半分に切り、豆苗は4cmの長さに切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①のミニトマトと豆苗を入れて和える。

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日きょうと育児の日、食育の日
- ◆京都「いのちの電話」
075-864-4343 (24時間無休)



※今月のウォーキングいきいきフレンドはお休みです。

1(日)	
2(月)	すくすく広場 (円)午前10時～11時30分
3(火)	
4(水)	3歳児健診(平成30年1月生まれ対象) (セ)午後受付
5(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 パンビ☆クリニック(予約制) (セ)午後1時10分～4時
6(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
7(土)	
8(日)	
9(月)	
10(火)	乳児後期健診(令和2年10月生まれ対象) (セ)午後受付
11(水)	
12(木)	
13(金)	
14(土)	
15(日)	
16(月)	

〈9月の行事予定〉

- ・1日(水)…胃がん検診、乳がん検診予約受付開始(役場)
血液さらさらあすなる会 (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



※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
※あそびの広場は新型コロナワクチン集団接種により当面の間中止です。

(セ)保健センター (円)円明寺が丘自治会館

17(火)	からだところの健康相談・栄養相談 (セ)午後1時30分～3時
18(水)	血液さらさらあすなる会 (セ)午前10時～11時30分
19(木)	
20(金)	2歳児相談・転入児相談 (セ)午前9時30分～11時
21(土)	
22(日)	
23(月)	
24(火)	1歳6か月児健診 (令和元年12月生まれ対象) (セ)午後受付
25(水)	乳児前期健診とBCG予防接種 (令和3年3月生まれ対象) (セ)午後受付
26(木)	
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)	離乳教室(予約制)(令和3年4月生まれ対象) (セ)午前9時30分～11時45分

★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
	1日(日)	堀口医院(長岡京市)	075-953-8627
	8日(日)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
	9日(替)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111
	15日(日)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
	22日(日)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151
	29日(日)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175

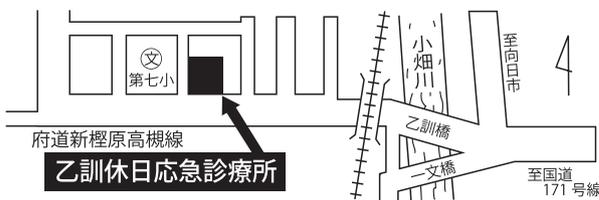
●テレホンサービスでもお知らせしています。
受付時間／午前7時30分～午後4時
☎(075)953-3900(代)

★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

〈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