

# ほけんセンターだより

No.413

2019年(令和元年)9月号

編集・発行

大山崎町役場 健康課・健康増進係

〒618-8501 大山崎町字円明寺小字夏目3番地

電話 075-956-2101(代)

FAX 075-953-7335

## 胃がん検診 予約制

対象者	検診日当日 40歳以上の町民
検診日	令和元年9月20日(金) 24日(火) 30日(月)*
受付時間	9:00 / 9:30 / 10:00 / 10:30 / 13:30* / 14:00* / 14:30* / 15:00* *9月30日は女性のみ午後も実施します。 (乳がん検診も同時に行うため。)
費用	400円(小銭をご用意ください) ※注
場所	大山崎町保健センター
検査方法	胃X線検査 (バリウムを飲んで撮影するX線検査)
申込方法	9月2日(月)～18日(水)まで。役場1階 健康増進係(5番)窓口で申込、または、 電話で予約。075-956-2101(代)

## 乳がん検診 予約制

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
検診日	令和元年9月9日(月) 20日(金) 30日(月) 10月1日(火)
費用	600円(小銭をご用意ください) ※注
場所	大山崎町保健センター
検査方法	マンモグラフィ検査(乳房X線検査)
申込方法	役場1階健康増進係(5番)窓口で申込、 または、電話で予約。075-956-2101(代) ○詳しくは、ほけんセンター だより8月号をご覧ください。

ご予約は  
お済みですか？



## 大腸がん検診 予約不要

男性はおおよそ11人に1人、女性はおおよそ14人に1人が一生のうちに大腸がんと診断されています。ほとんどの大腸がんは早期には自覚症状がありません。「異常を感じたら」では、手遅れになる場合があります。早く見つけて治療すれば90%以上が治ります(5年生存率)。自宅で簡単にできる便検査です。

対象者	検診当日 40歳以上の町民 (今年度集団検診または、個別検診で大腸がん検診を受診された方は受診できません。年度内1回)						
日程		受付時間	9/11(水)	9/20(金)	9/24(火)	9/30(月)	10/10(木)
	配布	午前9時～12時	○				
		午後1時～4時30分					
	回収	午前9時～12時	○	○	○	○	○
午後1時～3時		○	○		○	○	
費用	400円(回収日に小銭をご用意ください) ※注						
場所	大山崎町保健センター						
受診方法	検査容器配布日に問診し、対象の方に容器をお渡しします。 検体回収日に2日分の検体を提出してください。(予約不要)						

※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合せください(075-956-2101)。

①満70歳以上の方 ②満65歳～満69歳で後期高齢者医療保険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免除カードの申請が必要です。

※検診費用は毎年見直しをしています。

9月は健康増進  
普及月間です

## 健診結果説明会のお知らせ

「健診結果は大丈夫かな?」「基準値から外れているけど、誰に何を相談したらいいかわからない」「生活習慣を見直したい!」など健診結果で気になることがあれば、健診結果説明会がおすすめです。今年健診を受けられた方はもちろん、気になることがあれば、これから健診を受ける方も大歓迎です。あなたの身体、生活習慣についてゆっくりと考えるきっかけにご参加ください。

**対象**：今までに健診を受けたことがある大山崎町民

**持ち物**：最新の健診結果

**日程**：令和元年9月13日(金)※予約不要

**受付時間**：①午前10時～10時15分 ②午後1時～1時15分

**場所**：大山崎町保健センター

**内容**：健診結果の見方・元気であるための食事のお話、医師・保健師・管理栄養士による個別相談(医師は午後のみになります)、血圧測定、腹囲測定(必要な方)、体組成測定(希望者)、減塩味噌汁の試食  
午前のみ保育士による保育を実施します。(人数制限あり。9月12日(木)までに予約をしてください。)  
保育なしでお子さまと参加されても構いません。



## 令和元年度の健(検)診のお知らせ

健康  
診  
査

◆**特定健康診査** 40～74歳の大山崎町国民健康保険に加入している方  
(個別方式)10月31日まで ※費用は受診券(ピンク)の裏をご確認ください

◆**長寿健康診査** 75歳以上の方  
(個別方式)10月31日まで

がん  
検  
診

◆**肝炎ウイルス検診** S54.4.1～S55.3.31生まれの方。※6月に個別通知しています  
[費用 無料] (個別方式)10月31日まで

◆**前立腺がん検診** 検診当日55歳以上の男性  
[費用 200円] (個別方式)10月31日まで

◆**子宮頸がん検診** 1998年以前に生まれた女性のうち、西暦で偶数年生まれの方  
[費用 800円] (個別方式のみ)4月1日～令和2年2月29日

◆**乳がん検診** 1面をご覧ください。

◆**胃がん検診** 1面をご覧ください。

◆**大腸がん検診** 1面をご覧ください。



※健(検)診は集団方式か個別方式のどちらか年度内1回です。

※費用が必要な検診について、町民税非課税世帯・生活保護世帯(事前に免除カードの発行が必要)、70歳以上は免除になります。

※がん検診無料クーポン券対象者の方には個別通知しています。対象の方はクーポン券の利用により検診が今年度に限り無料で受診できます(ただし乳がん・子宮頸がん検診のみ)。

※個別方式：個人が委託医療機関で受ける検診です。集団方式：決められた場所で集団で受ける検診です。

ご不明な点は、役場健康課健康増進係までお問い合わせください。☎075-956-2101(代)

※検診費用は毎年見直しをしています。

## 乙訓救急フェア 9月6日(金) 午後2時～4時 | 向日市福祉会館

参加費  
無料

内容

【第1部】講演  
**子どもの救急～こんなときどうする？**  
救急外来？救急車？ 花安小児科医院 花安 肇 院長

【第2部】救急蘇生・AED講習

- ①パフォーマンス
- ②みんなでやってみよう！救急蘇生法

申込・  
問合せ先

電話、FAX又はE-mailにてお申し込みください。

【先着100名】

京都府乙訓保健所 企画調整室

☎075-933-1152 | FAX 075-932-6910

E-mail yamashin-ho-oto-kikaku@pref.kyoto.lg.jp

主催

乙訓災害・救急医療協議会

(一般社団法人乙訓医師会、乙訓消防組合、向日市、長岡京市、大山崎町、京都府乙訓保健所)

## 保育士さんと あそぼう!!

日にち: 9月2日(月) 午前10時~11時30分  
 対象: 3歳児まで  
 持ち物: なし  
 ●申し込みはいりません。  
 ●動きやすく汚れても良い服装で、  
 保護者同伴でお越しください



9月10日~16日は**自殺予防週間**、9月10日は**世界自殺予防デー**です。



## こころの体温計でストレスチェック

イライラする、眠れない、疲れている…最近こんな不調を感じていませんか？  
 日々の生活で無理が続くと、こころやからだのバランスが崩れてしまいます。  
 こころの体温計は、簡単な質問に答えてもらうだけで、いろいろなストレス度  
 や落ち込み度をチェックすることができます。

<https://fishbowlindex.jp/oyamazaki/>



ストレス度が  
低い場合の例



ストレス度が  
高い場合の例

### ご利用にあたって

氏名、年齢、性別、住所等の個人情報の入力には不要です。  
 利用料は無料です。ただし、通信料金は自己負担となります。  
 チェックの結果にかかわらず、体調が悪いなど心配事がある場合は、ご相談ください。

### 他にも…

**からだこころの健康相談**を、毎月2回午前10時~11時  
 30分の間に、大山崎町保健センターで実施しています。**9月は  
 6日(金)、27日(金)**に実施します。

管理栄養士さんの

今月のおすすめレシピ



## かぼちゃの バターしょうゆあえ

今月の旬の野菜は、かぼちゃです。かぼちゃは、ビタミンEを多く含む  
 主な野菜類の1つにあげられます。ビタミンEは、老化を抑える作用  
 (抗酸化作用)があります。ビタミンAやCなど、他のビタミンとともに摂取  
 すると、抗酸化作用がよりつよくなります。

甘みがあり、ほくほくとおいしいかぼちゃとバター風味は相性抜群です。  
 ぜひ一度おためしください。

食事は1日3食、バランスよくたべることを心がけましょう。

1人分のカロリー116kcal、塩分0.8g

### 材料 (2人分)

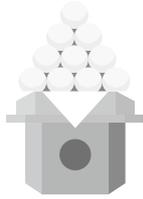
かぼちゃ 1 / 6個  
 (約220g)  
 バター 12g  
 しょうゆ 小さじ1 / 2

### 作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、2.5cm角に切る。耐熱のボールにいれ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で約3分加熱する。そのまま1分ほどおき、上下を返して再びふんわりとラップをかけ、さらに約3分加熱する。
- ② 熱いうちにバター12g、しょうゆ小さじ1 / 2を加えてよくあえる。

# 9月の行事予定

- ◆ 1日～30日 健康増進普及月間  
食生活改善普及運動
- ◆ 8日～14日 救急医療週間
- ◆ 9日 救急の日
- ◆ 10日 世界自殺予防デー
- ◆ 10日～16日 自殺予防週間
- ◆ 19日 食育の日
- ◆ 19日 きょうと育児の日
- ◆ 24日～30日 結核予防週間
- ◆ 京都「いのちの電話」 075-864-4343 (24時間無休)



1(日)	
2(月)	胃がん検診予約開始 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～
3(火)	
4(水)	血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～11時30分
5(木)	
6(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
7(土)	
8(日)	
9(月)	※あそびの広場はお休みです。 すくすく広場 (円)午前10時～11時30分 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～
10(火)	もぐもぐ教室(後期離乳教室) (平成30年12月・平成31年1月生まれ対象) (セ)午前10時～11時30分
11(水)	大腸がん検診容器配布 (セ)午前9時～午後4時30分 回収 (セ)午前9時～午後3時
12(木)	

## 〈10月の行事予定〉

- ・ 1日(火)…乳がん検診(予約制) (セ)午前10時～午後3時受付
- ・ 2日(水)…血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～11時30分
- ・ 4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  
(セ)保健センター (円)円明寺が丘自治会館

13(金)	健診結果説明会 (セ)午前の部 午前10時～10時15分受付 午後の部 午後1時～1時15分受付
14(土)	
15(日)	
16(月)	
17(火)	1歳6か月児健診(内科) (平成29年12月・平成30年1月生まれ対象) (セ)午後1時～2時45分受付
18(水)	乳児前期健診とBCG予防接種(平成31年4月生まれ対象) (セ)午後1時～1時15分受付
19(木)	3歳児健診(平成28年1月・2月生まれ対象) (セ)午後1時～1時15分受付
20(金)	胃がん検診(予約制) (セ)午前9時～10時30分受付 大腸がん検診容器回収 (セ)午前9時～午後3時 乳がん検診(予約制) (セ)午後1時～午後3時受付
21(土)	
22(日)	
23(月)	
24(火)	胃がん検診(予約制) (セ)午前9時～10時30分受付 大腸がん検診容器回収 (セ)午前9時～正午
25(水)	
26(木)	パンピ☆クリニック(予約制) (セ)午後1時10分～4時
27(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
28(土)	
29(日)	
30(月)	あそびの広場 (セ)午前10時～11時30分 胃がん検診(予約制) (セ)午前9時～10時30分受付 胃がん検診[女性のみ](予約制) (セ)午後1時～2時30分受付 乳がん検診(予約制) (セ)午後1時～3時受付 大腸がん検診容器回収 (セ)午前9時～午後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～

## ★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

日	医療機関名	電話番号
1日(日)	岩本医院(向日市)	075-935-3650
8日(日)	森本医院(長岡京市)	075-956-3000
15日(日)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151
16日(祝)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175
22日(日)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
23日(祝)	新河端病院(長岡京市)	075-954-3136
29日(日)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151

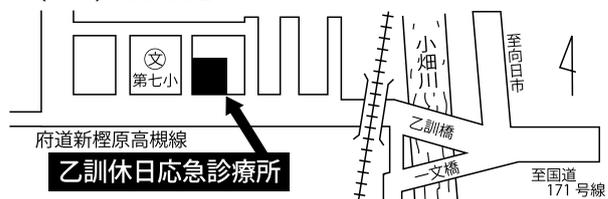
●テレホンサービスでもお知らせしています。  
受付時間/午前7時30分～午後4時  
☎(075)953-3900(代)

★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