

ほけセンタ-だより

No.437

大山崎町

令和3年

9月号



命が救える身近なボランティア「献血」!

安定的に血液をお届けするために、皆様のご協力をお願いします。

～実施日～ **9月21日(火)** 大山崎町保健センター
午前10時～午前11時30分 午後1時～午後3時30分

※献血可能日は、献血カードをご確認ください

※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

★献血にご協力いただいた方には、記念品を進呈します。★

令和2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 135名

事業所 277名

合計 412名

(うち200ml献血11名、400ml献血401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)、

(株)東亜セイコー

9月1日～15日 電話予約受付スタート!

胃がん検診 要予約!

がんで死亡した人の死亡数の中で男性の2位、女性の4位が胃がんです。胃がんはかかりやすいですが、「治るがん」です。早期に見つければ、97.4% (5年生存率) 治ります。

検査方法 胃X線検査(バリウムを飲んで撮影)

検診日			9/29	10/7	10/8
	午前	8:45 9:00 9:20 9:40 10:00 10:20 10:40		○	○
午後	1:00 1:30 2:00 2:30 3:00 3:30		○ (女性のみ)	×	×

場 所 大山崎町保健センター

対 象 者 検診日当日40歳以上の町民

費 用 700円(小銭をご用意ください)※注

乳がん検診 要予約!

乳がんは日本人女性の11人に1人がかかるといわれているがんです。40代から50代は、特に乳がんにかかりやすい年齢です。早期発見のためには、マンモグラフィ検査を受けることが大切です。

検査方法 マンモグラフィ検査(乳房X線検査)

検診日			9/24	9/28	9/29	R4/1/13
	午前	9:00 9:30 10:00 10:30 11:00		○	×	×
午後	1:00 1:30 2:00 2:30 3:00 3:30		○	○	○	○

場 所 大山崎町保健センター

対 象 者 40歳以上の女性で、西暦偶数年生まれの町民

費 用 700円(小銭をご用意ください)※注

大腸がん検診 予約不要

男性はおよそ11人に1人、女性はおよそ13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)。自宅でも簡単にできる便検査です。

配付日時	9/24	9/28	9/29	10/1
	午前9時～11時	○	×	×
午後1時～3時	○	○	○	○

回収日時 10月7日、8日 午前9時～正午、午後1時～3時

場 所 大山崎町保健センター

対 象 者 検診日当日40歳以上の町民。ただし、今年度個別検診(医療機関で実施する検診)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回の受診です。

費 用 500円(回収日に小銭をご用意ください)※注

受診方法 検査容器配付日に問診し、検査容器をお渡しします。回収日に2日分の検体を提出してください

※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→事前に令和3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ています。



令和3年度の健(検)診のお知らせ

健康 診査



特定健康診査(個別方式) 12月31日まで

40歳～74歳の大山崎町国民健康保険に加入している方
健診費用[受診券(黄色)の裏をご確認ください]

長寿健康診査(個別方式) 12月31日まで

75歳以上の方
健診費用[無料]



がん 検診



◆**肝炎ウイルス検診 (個別方式)** 12月31日まで

検診費用[無料] S56.4.1～S57.3.31生まれの方
※6月に個別通知しています

◆**前立腺がん検診 (個別方式)** 12月31日まで

検診費用[300円] 検診当日55歳以上の男性

◆**大腸がん検診 (個別方式)** 12月31日まで **(集団方式)** 1面をご覧ください

検診費用[500円] 検診当日40歳以上の方

◆**子宮頸がん検診 (個別方式)** 4月1日～令和4年2月28日

検診費用[800円] 検診当日20歳以上の女性のうち、西暦で偶数年生まれの方

◆**胃がん検診・乳がん検診**の詳細は、1面をご覧ください。

※費用が必要な検診について、1面をご覧ください。

※検診費用は毎年見直しています。

※乳がん・子宮頸がん検診の、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無料で受診できます。

※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。 { 個別方式：個人が委託医療機関で受ける検診
 { 集団方式：大山崎町保健センターで受ける検診
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)

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。



ストレス度が
低い場合の例



ストレス度が
高い場合の例

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

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回大山崎町
保健センターで実施しています。9月は2日(木)
午前10時～11時30分と、16日(木)午後1時30分
～3時に実施します。



予防接種 講座



● ● ● 水痘予防接種 ● ● ●

☆どんな病気？

水痘とは いわゆる「みずぼうそう」のことで、水痘帯状疱疹ウイルスによって引き起こされる発疹性の病気です。空気感染、飛沫感染、接触感染によりひろがり、その潜伏期間は、感染から2週間程度とされています。

症 状 発疹が発現する前から発熱が認められ、典型的な症例では、発疹は紅斑（皮膚の表面が赤くなること）から始まり、水疱、膿疱（粘度のある液体が含まれる水泡）を経て痂皮化（かさぶたになること）して治癒するとされています。小児における重症化は、熱性けいれん、肺炎、気管支炎等の合併によるものです。成人の水痘も稀にみられます。成人が、水痘を発症した場合、水痘そのものが重症化するリスクが高いといわれています。

水痘の免疫を補強するためにぜひ受けましょう！

【対 象 年 齢】 1歳の誕生日の前日から3歳の誕生日の前日まで

【接 種 方 法】 乾燥弱毒生水痘ワクチンを0.5ml皮下注射

【標準的な間隔・回数】 1歳誕生日の前日から1歳3か月まで

1回目の接種後、3か月以上（標準的には6か月から12か月）の間隔をおいて2回目を接種する。

予診票は、乳児後期健診で手渡ししています。紛失された方、転入等で大山崎町発行の予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳をご持参のうえ、健康増進係にご相談ください。

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

桜えびと小松菜の お味噌汁



干し桜えびは頭や皮も丸ごと食べることができるため、タンパク質やビタミン、ミネラルなど、多種類の栄養素を逃すことなく摂取することができます。桜えびに含まれるキチン、キトサンには悪玉コレステロールを下げる作用や、肥満改善、免疫活性作用、整腸作用などの効果があります。桜えびから出る出汁のおかげで、少ないお味噌でもしっかり旨味を感じることができるので減塩に繋がります！

材料(4人分)

干し桜えび 10g
小松菜 100g
だし汁 3カップ
味噌 大さじ1



栄養成分表示(1人分)

エネルギー 20kcal
たんぱく質 2.6g
脂質 0.4g
炭水化物 1.6g
食塩相当量 0.6g

作り方

- ① 小松菜は根元を切り、3cmくらいに切る。
- ② 鍋にだし汁を沸かし、干し桜えび、小松菜を加えてひと煮立ちさせる。
- ③ 味噌を溶き入れ、ひと煮する。

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
- ◆5日～11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・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(水)	胃がん検診、乳がん検診予約受付(役場) 血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～11時30分
2(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(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
4(土)	
5(日)	
6(月)	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～
7(火)	乳児後期健診(令和2年11月生まれ対象)(セ)午後受付
8(水)	3歳児健診(平成30年2月生まれ対象)(セ)午後受付
9(木)	
10(金)	
11(土)	
12(日)	
13(月)	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～
14(火)	1歳6か月児健診 (セ)午後受付 (令和2年1月生まれ対象)
15(水)	乳児前期健診とBCG予防接種 (令和3年4月生まれ対象) (セ)午後受付

〈10月の行事予定〉

- ・1日(金)…発達相談 (セ)午前10時～午後4時
大腸がん検診検体容器配付
(セ)午前9時～11時、午後1時～3時
- ・4日(月)…すくすく広場 (円)午前10時～11時30分



※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

16(木)	からだところの健康相談・栄養相談 (セ)午後1時30分～3時00分
17(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
18(土)	
19(日)	
20(月)	
21(火)	献血 (セ)午前10時～午後3時30分
22(水)	離乳教室(予約制) (セ)午前9時30分～11時45分 (令和3年5月生まれ対象)
23(木)	
24(金)	乳がん検診(予約制) (セ)午前・午後 大腸がん検体容器配付 (セ)午前9時～11時、午後1時～3時
25(土)	
26(日)	
27(月)	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～
28(火)	乳がん検診(予約制) (セ)午後 大腸がん検体容器配付 (セ)午後1時～3時
29(水)	胃がん検診(予約制) (セ)午前・午後 乳がん検診(予約制) (セ)午後 大腸がん検体容器配付 (セ)午後1時～3時
30(木)	バンビ☆クリニック(予約制) (セ)午後1時10分～4時

★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

9月の予定	日	医療機関名	電話番号
	5日(日)	岩本医院(向日市)	075-935-3650
	12日(日)	森本医院(長岡京市)	075-956-3000
	19日(日)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
	20日(祝)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111
	23日(祝)	小野田医院(大山崎町)	075-956-2121
	26日(日)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151

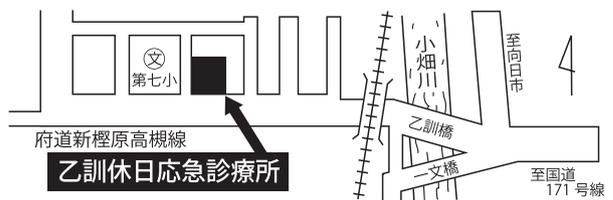
- テレホンサービスでもお知らせしています。
受付時間／午前7時30分～午後4時
☎(075)953-3900(代)

★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