

ほけんセンターだより

No.414

2019年(令和元年)10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

令和元年度

健康になるよ月なるなる♪教室

健診の結果がイマイチだった…。体重が増えちゃった…。今よりもっと健康な生活習慣を身につけたい…。でも、どうしたらいいかわからない。そんな方におすすめです！

この教室では、健康に役立つ食事や運動などについて、身近なことから実践できる健康づくりを学ぶことができます。

4回全て参加されることをお勧めしますが、1回だけの参加でもお待ちしております。ぜひ、ご参加ください！

①ロコモチェック	10月31日 (木)		毎年大好評なロコモチェック。 あなたの体を支える力や動かす力は将来寝たきりの危険があるかも？
②からだきれいヨガ	11月12日 (火)	午前10:00 ～12:00	体を無理なく動かすためには、体と心を心地よくのびし、歪みを正すことが大切です。ヨガで体も心もすっきりさせましょう。
③1日の食事を 知ろう	12月12日 (木)		1日の塩分量は？減塩はおいしくない？野菜はどれくらい食べたい？ “気づく”きっかけを作り、自分に合った食事を知りましょう。
④からだしなやか ストレッチ・ ウォーキング	1月31日 (金)	午後13:30 ～15:30	効率よく代謝をあげるウォーキングフォームを知っていますか？ ストレッチとウォーキングで、よりしなやかな体を目指しましょう。※室内で行います。

【場 所】大山崎町保健センター

【定 員】15名程度(先着順)

【注意事項】・動きやすい服装でご参加ください。
・すでに病院で服薬治療等を受けている場合は、主治医の了解のもとご参加ください。
・2、4回目はプロの講師が来ます！

【持ち物等】・筆記用具、お茶等の水分

2回目は別室で保育します！（申込の際、保育希望をお伝えください）

体を動かしたいママパパ、運動不足のママパパも大歓迎です！2回目以外は同室で必要時保育します。お子さま連れでのご参加もお待ちしております。

【申込み】

1回目の参加は

10月1日(火)～10月30日(水)まで

2回目の参加は

11月1日(金)～11月11日(月)まで

3回目の参加は

11月13日(水)～12月11日(水)まで

4回目の参加は

12月13日(金)～1月30日(木)まで

に下記までご連絡ください。

健康課健康増進係 ☎075-956-2101(代)



骨密度測定

～あなたの骨量を知りませんか？～

超音波による簡単な測定です。

測定は裸足で行います。

実施日：令和元年11月1日(金)

午前10時～11時30分

午後2時～3時30分

対象者：20歳以上の町民

子育て中のお母さんお父さんも大歓迎！



★ 保育士さんとあそぼう!! ★

日にち：10月21日(月)午前10時～11時30分

対 象：3歳児まで

- 動きやすく汚れてもよい服装でお越しください。
- 申し込みはおりません。毎月1回実施しています。
- 保護者同伴でお越しください。





お忘れではないですか？乳がん検診

乳がんは、昨年度女性のかかった全部のがんのうち、5分の1（20%）占めています。その中で、マンモグラフィ検診や自己検診で早く発見し、治療した乳がんの方の5年生存率は、95.8%と高いです。



乳がん検診をまだ受けていない方、この機会に受診しませんか？

令和元年10月1日から令和2年2月29日まで、下記の方法で、マンモグラフィ検査を受診することができます。

乳がん検診管外受診制度

検診実施期間：令和元年10月1日から令和2年2月29日

検診申込期間：令和元年10月1日から令和2年1月31日

対象者：1978年（昭和53年）以前に生まれた方で、西暦偶数年生まれの町民

ただし、ペースメーカー等胸部皮下に医療用具を埋め込んでいる方、乳房形成術を受けている方、妊娠中の方は受けられません。しこりや分泌物が出るなど自覚症状がある方も、対象外となります。

検診内容：マンモグラフィ検査

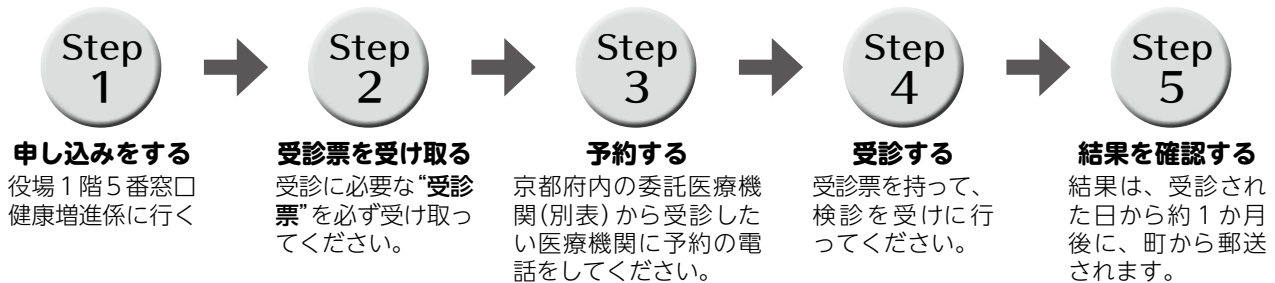
自己負担金：800円

受診場所：医療機関一覧表をご参照ください

ご不明な点がございましたら、健康課健康増進係までお問合せください。

電話：075-956-2101

管外受診制度 受診の流れ



注意

- 委託医療機関以外で受診した場合や、受診票なしで受診した場合は、町の乳がん検診と認められず、全額自己負担となります。
- 今年度、すでに大山崎町保健センターで乳がん検診を受診された方は、受けることができません。
- 医療機関によっては、すぐに予約を取ることができないことがあります。お早目に申込み手続きをしてください。

委託医療機関一覧表

	医療機関名	所在地	TEL	備考
1	沢井記念乳腺クリニック	北区上賀茂松本町98	075-723-0811	
2	足立病院	中京区間之町通押小路上の鍵屋町481	075-221-7431	
3	京都市立病院	中京区壬生東高田町1-2	075-311-6344	
4	加藤乳腺クリニック堀川御池	中京区堀川御池上ル押堀町38	075-254-7878	
5	京都南病院	下京区西七条南中野町8	075-312-7361	
6	康生会武田病院	下京区塩小路通西洞院東入東塩小路町841-5	075-361-1351	
7	洛西ニュータウン病院	西京区大枝東新林町3-6	075-332-0123	
8	のはらクリニック	西京区桂南巽町59	075-963-6133	
9	京都第一赤十字病院	東山区本町15丁目749番地	075-561-1121	
10	洛和会音羽病院	山科区音羽珍事町2	075-593-7774	
11	辻際醍醐診療所	伏見区醍醐新町裏町1-19	075-571-0344	
12	上原医院	向日市物集女町池ノ裏1-6	075-922-5007	
13	宇治病院	宇治市五ヶ庄芝ノ東54-2	0774-32-6000	実施期間は6~12月まで
14	京都岡本記念病院	久世郡久御山町佐山西ノ口100番地	0774-48-5611	
15	田辺中央病院	京田辺市田辺中央6丁目1-6	0774-63-1116	
16	京都山城総合医療センター	木津川市木津駅前1丁目27番地	0774-72-0235	
17	亀岡市立病院	亀岡市篠町篠野田1-1	0771-25-7313	
18	京都ルネス病院	福知山市末広町4丁目13番地	0773-23-1281	窓口：健康管理室
19	市立福知山市民病院	福知山市厚中町231番地	0773-22-2101	窓口：医事課
20	綾部市立病院	綾部市青野町大塚20-1	0773-43-0123	
21	綾部ルネス病院	綾部市大島町二反田7番地の16	0773-42-8601	
22	おおえ乳腺クリニック	舞鶴市宇倉谷小字向ノ丁1904-10	0773-75-3320	
23	鳥井医院	舞鶴市倉谷1675	0773-75-3111	
24	京都市民医連中央病院	中京区西ノ京春日町16-1	075-822-2777	
25	京都中部総合医療センター	京都府南丹市八木町八木上野25	0771-42-2566	窓口：健診センター

予告**11月から65歳以上の方を対象に高齢者
インフルエンザ予防接種を実施！****【接種期間】**

令和元年11月1日(金)～令和2年1月31日(金)

【対象者】

- ①接種日に65歳以上の町民で接種希望者
- ②接種日に60歳以上65歳未満の町民で、身体障害者手帳内部疾患1級相当で接種希望者

【実施場所】

乙訓管内委託医療機関と京都市内委託医療機関

※乙訓管内委託医療機関と免除対象者は11月号に掲載します。

- ・やむを得ない事情により、委託医療機関で接種できず、京都府外の医療機関等で接種しなければならない場合には、事前に手続き(依頼書の発行)が必要です。手続き(依頼書の発行)には、約10日程度かかります。接種予定日に間に合うように身分証明ができるものと診察券をご持参のうえ、10月21日(月)以降に役場1階5番窓口にて手続きを済ませてください。
- ・ご不明な点は、健康増進係までお問い合わせください。075-956-2101(代)

**10月は
「骨髄バンク推進月間」
です**

白血病などの血液疾患には、骨髄移植等が有効な治療法の一つです。そのためには、善意の提供者(ドナー)の存在が不可欠です。

ドナーになれる年齢は18歳から54歳までと制限がある為、毎年約2万人の方がドナーから引退します。骨髄移植をするには、骨髄移植を待つ患者さんとドナーの白血球の型が適合する必要がある為、一人でも多くのドナー登録が必要です。

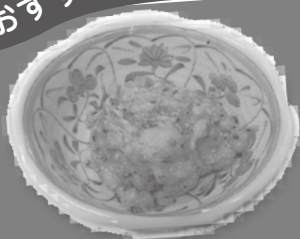
一人でも多くの患者さんに移植の機会が確保されるよう、骨髄バンクへのご登録をお願いします。

骨髄バンクドナー登録の詳細については、窓口を設置しているドナー登録のしおり「チャンス」もしくは、日本骨髄バンクホームページ(<http://www.jmdp.or.jp/>)をご覧ください。

食事は1日3回、
バランスよく
食べましょう。

管理栄養士さんの

今月のおすすめレシピ

**さといものごまみそあえ**

今月の旬の野菜は、さといもです。さといもにはコレステロールの生成を抑制する成分が含まれ、ごまには血中コレステロールの上昇を抑制する働きがあります。香ばしいごまとまろやかなみそがさといもにからんで相性の良い一品です。

カロリー134kcal 塩分0.4g

材料(2人分)

さといも 5個(約300g)
○あえごろも
黒すりごま 大さじ1
みそ 大さじ2/3
砂糖 大さじ2/3
しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ① さといもは、皮をむき、耐熱皿にいれ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で5分ほど加熱する。粗熱がとれたら、少しかたちが残る程度にフォークでつぶす。
- ② ①にあえごろもの材料を加えてよくあえる。

10月の行事予定

- ◆15日～21日 精神保健福祉普及運動
- ◆17日～23日 葉と健康の週間
- ◆19日 食育の日
- ◆19日 きょうと育児の日
- ◆臓器移植普及推進月間
- ◆骨髄バンク推進月間
- ◆健康強調月間
- ◆乳がん月間
- ◆がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間
- ◆京都「いのちの電話」 075-864-4343 (24時間無休)



1(火)	乳がん検診(予約制) (セ)午前9時～午後3時受付
2(水)	血液サラサラあすなろ会 (セ)午前10時～11時30分
3(木)	
4(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
5(土)	
6(日)	
7(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～
8(火)	
9(水)	
10(木)	太陽がん検診検体回収 (セ)午前9時～午後3時
11(金)	
12(土)	
13(日)	
14(月)	
15(火)	1歳6か月児健診(歯科) (平成30年2月・3月生まれ対象)(セ)午後1時～1時15分受付
16(水)	乳児前期健診とBCG予防接種 (令和元年5月生まれ対象) (セ)午後1時～1時15分受付

〈11月の行事予定〉

- ・1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
骨密度測定 (セ)午前10時～11時30分
午後2時～3時30分
- ・6日(水)…あすなろ会 (セ)午前10時～11時30分
- ・11日(月)…あそびの広場 (セ)午前10時～午後11時30分
(保育士さんによるあそびの指導があります。)

(セ)保健センター (円)円明寺が丘自治会館

17(木)	乳児後期健診(平成30年12月・平成31年1月生まれ) (セ)午後1時～2時45分受付
18(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
19(土)	
20(日)	
21(月)	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～
22(火)	
23(水)	
24(木)	
25(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
26(土)	
27(日)	
28(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 ウォーキングいきいきフレンド(雨天中止) (西山天王山駅)午前9時30分～
29(火)	離乳教室(令和元年6月・7月生まれ対象) (セ)午前9時30分～11時45分
30(水)	
31(木)	健康になるよくなるなる♪教室①(予約制) (セ)午前10時～正午

★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

10月の予定	日	医療機関名	電話番号
	6日(日)	北田整形外科(向日市)	075-924-2838
	13日(日)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175
	14日(祝)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111
	20日(日)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151
	22日(祝)	小野田医院(大山崎町)	075-956-2121
	27日(日)	馬場診療所(長岡京市)	075-959-1566

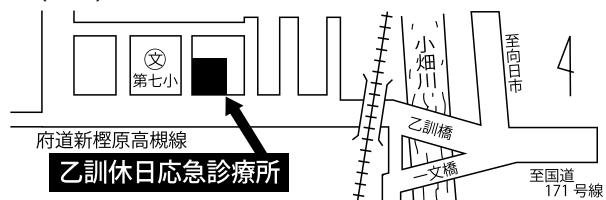
●テレホンサービスでもお知らせしています。
受付時間/午前7時30分～午後4時
☎(075)953-3900(代)

★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