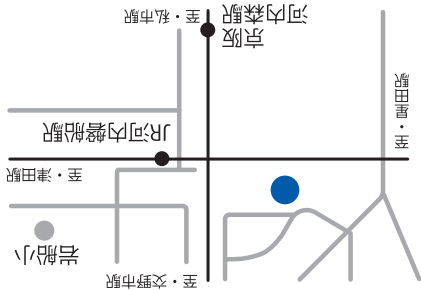




一般社団法人 交野市医師会
〒576-0034 交野市天野が原町5-5-1
交野市立健康増進センター3F
Tel. 072-891-7701
交野市医師会 訪問看護ステーション
交野市医師会 ケアプランセンター
交野市医師会 ヘルパーステーション
交野市立健康増進センター3F
Tel. 072-893-8885



交野市医師会健康カレンダー

2026



一般社団法人 交野市医師会

Tel. 072-891-7701 Fax. 072-891-7735



- 感染防止の5つの基本**
- 新型コロナウイルス感染症などの基本的な感染対策として、「感染防止の5つの基本」を取り入れて、自分も、大切な人も守りましょう。
- ① **体調不安や症状がある場合は、無理せず自宅で療養あるいは受診**
 - 発熱・下痢・嘔吐・発疹などの症状が出てきた場合には、無理せず自宅で療養し、加えて体調がよくないときは医療機関を受診しましょう。
 - 高齢者や基礎疾患のある人など重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理を厳重にしましょう。
 - ② **その場に応じたマスクの着用や咳エチケットの実施**
 - 外出時はマスクを携帯し、マスクの着用が呼びかけられている場面では、できるだけ着用に応じましょう。「受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時」、「通勤ラッシュ時等の混雑した電車・バスに乗車する時」などはマスクの着用が推奨されています。
 - 咳エチケットを心がけましょう。
 - ③ **換気、密集・密接・密閉(三密)の回避は引き続き有効**
 - 特に不特定多数の人がいるところでは、換気(空気の入れ替え)、人との間隔を空けるよう注意しましょう。
 - 三密の回避により感染リスクを下げることができます。
 - ④ **手洗いは日常の生活習慣に**
 - 食事前、トイレの後、家に帰った時などには、20秒～30秒かけて流水と石鹸で丁寧に手を洗いましょう。(適切な手指消毒薬の使用も可)
 - ⑤ **適度な運動、食事などの生活習慣で健やかな暮らしを**
 - 一人一人の健康状態に応じた運動や食事、禁煙など、適切な生活習慣を理解し、実行することが大切です。
 - 特に基礎疾患のある人は、かかりつけ医のアドバイスを参考にして体調管理に気をつけましょう。

1 january

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅	1 大安	2 赤口	3 先勝
				元日		
4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引
11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負
	成人の日					
18 仏滅	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安
25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口
1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝

2 february

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝
8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引
			建国記念の日			
15 先負	16 仏滅	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安
22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口
			天皇誕生日			
1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝
		ひな祭り				
8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引



食こそ健康の基本です

体をつくり、さまざまな活動の基となる食はまさしく健康の基本。よりよい「食習慣」は生涯の財産になります。
※持病のある人は担当医の指示に従ってください。

1 日3食きちんと食べること

基本は「主食+副食+主菜+汁物」。偏らずまんべんなく、適度の量を食べることが大切です。あまり神経質になる必要はありませんが、野菜は意識して多くとりましょう。野菜ジュース、青汁などを活用するのもよい方法です。

「脂っこい」「甘い」「高カロリー」はほどほどに

ときには、ガッツリ系の食事もいいのですが、いつもこのような食事ばかりとっていると生活習慣病のリスクが高くなるので赤信号。伝統的な和食を基本に置き、脂っこい高カロリー食はほどほどにするのが理想的です。

「地産地消」と「旬」の食材を

味・栄養・経済性、どの点を取っても地元でとれた「旬」の食材が一番。冬の根菜が体を温めると言われるように、旬のものは体との相性も抜群。自然のパワーをいただきましょう。

健診&検診チェック	特定健診
平成20年4月の導入以来、話題になっている「メタボ健診」。生活習慣病(糖尿病・高血圧症・脂質代謝異常)と内臓脂肪の關係に着目した健診です。40～74歳の人で、医療保険者(健康保険組合や市区町村など)から案内通知が届いた人は、受診機関を決めて自分で申し込んでください。医療機関で受診する場合は、大阪府下全域から選べるというメリットがあります。	
☐ ()月受診予定	☐ 受診済み

3 march

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝
		ひな祭り				
8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引
15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 友引	20 先負	21 仏滅
					春分の日	
22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安
29 赤口	30 先勝	31 友引	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口
5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝

4 april

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
29 赤口	30 先勝	31 友引	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口
5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝
12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先負	18 仏滅
19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	1 大安	2 赤口
			昭和の日			
3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日			



日常動作で簡単エクササイズ
適度な運動が健康によいのはわかっているけど、わざわざ時間を割いてジムに通ったり、ウォーキングに出かけたりできない人も多いはず。そんな人におすすめしたいのが、ふだんの生活を運動に変えてしまう「おうちエクササイズ」です。習慣にすると、体の動きも軽くなります。さあ、一緒に！

- 日常動作のカロリー消費例**
- 階段を上る3分 **21kcal** / **18kcal**
 - 散歩30分 **49kcal** / **41kcal**
 - ぞうきんがけ30分 **114kcal** / **95kcal**
 - 電気掃除機をかける30分 **55kcal** / **46kcal**
 - アイロンかけ30分 **49kcal** / **41kcal**
 - 草むしり30分 **65kcal** / **54kcal**
 - 入浴30分 **75kcal** / **62kcal**

※青文字男性:40歳・体重70kg、赤文字女性:40歳・体重60kgのケース。
「厚生労働省第6次改定日本人の栄養所要量」の基礎データに基づいて計算。

継続すれば、メタボ対策にも
これらの日常動作をうっすら汗が出るくらいのペースでリズムカルに行いましょう。家事というより、「運動」のつもりでやるとよい有酸素運動になり、内臓脂肪減らしに有効です。

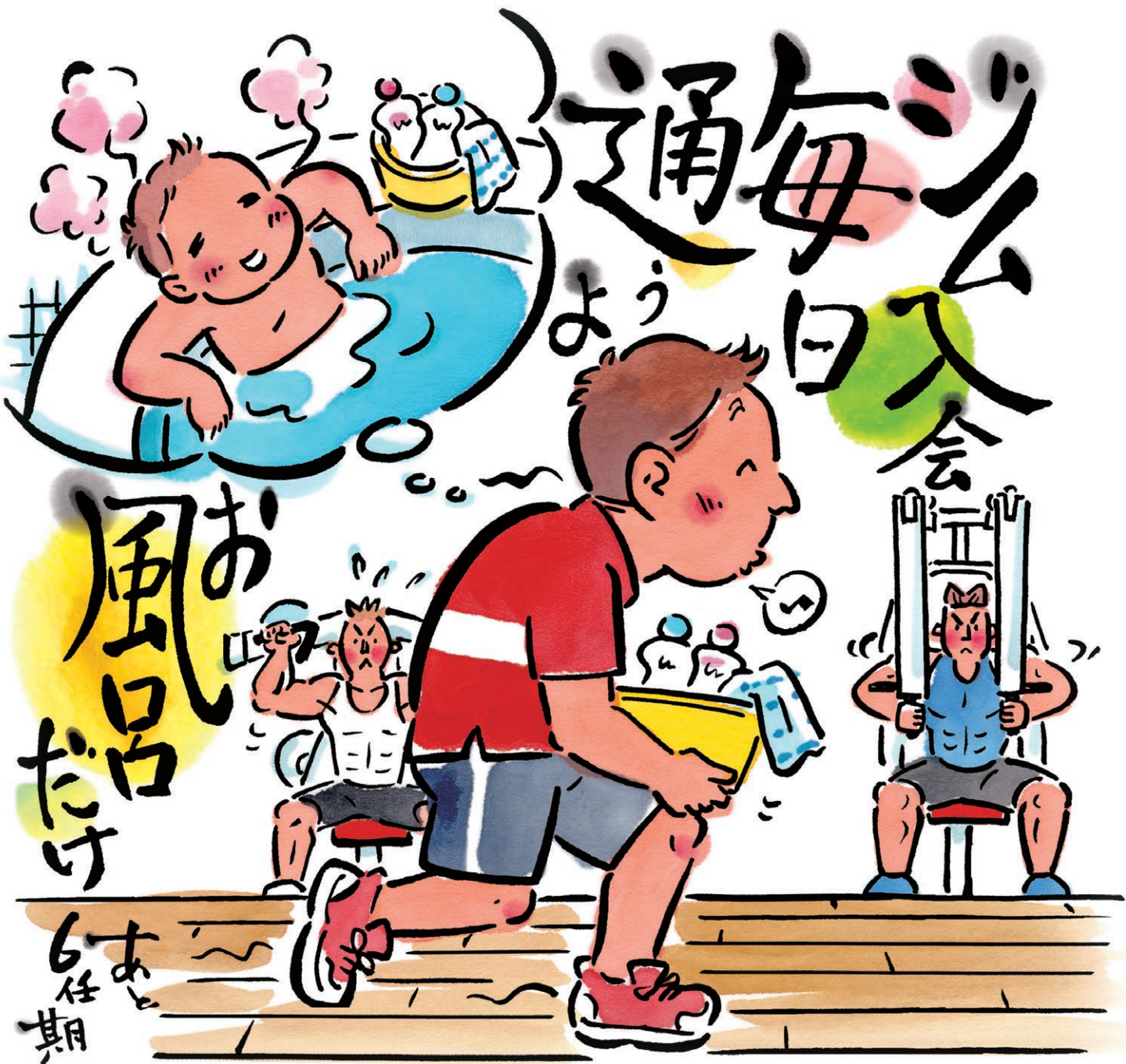
健診&検診チェック	結核検診
過去の病気と思われがちな「結核」ですが、現在でも毎年3万人近い患者が発生しています。特に、抵抗力の弱い高齢者の感染は危険です。早期発見・早期治療できれば治るケースがほとんどなので、満65歳以上の方は、定期検診を欠かさないようにしましょう。検診は、おなじみの胸部レントゲン撮影。咳が続いている人はマスクをして受診しましょう。	
☐ ()月受診予定 ☐ 受診済み	

5 may

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	1 大安	2 赤口
			昭和の日			
3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日			
10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
母の日						
17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅
24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安
31 赤口	1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口

6 june

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
31 赤口	1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口
7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
14 友引	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅
21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安
父の日						
28 赤口	29 先勝	30 友引	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口
5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝



増加している「熱中症」被害

「環境省熱中症予防情報サイト」によると、「熱中症」とは「高温環境下で体温の調節機能が破綻するなどして、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、発症する障害」の総称。体内の熱がうまく排出されずに起きる異常事態で、1996年以降急増しています。

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>

どんなときに「熱中症」？

炎天下でのスポーツや作業時に起こりやすいイメージがありますが、体温を調節するための発汗機能が低い人は、屋内でも要注意。クーラーが苦手な高齢者が室内で発症する例や、車内に残された乳幼児が死亡する事故が毎年起きるのはこのためです。周囲が気をつけてあげることが肝心でしょう。

予防すれば、防げる！

- こまめな水分・塩分の補給
- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保
- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣類着用

健診&検診チェック	B・C型肝炎ウイルス検診
ウイルス肝炎はウイルスの種類によってB型肝炎、C型肝炎等と呼ばれ、C型肝炎は肝硬変や肝がんに行進しやすいと言われます。しかし、最近では完治が期待できる治療法も見つかっているので、検診で早期に発見し、早期に治療を受けるようにしましょう。市民検診の対象は、40歳以上で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがなく、肝臓の病気で治療中でない人です。検診方法は血液検査です。	
☐ () 月受診予定	☐ 受診済み

7july

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
28 赤口	29 先勝	30 友引	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口
5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝
12 友引	13 先負	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅
19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安	1 赤口
2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝

8august

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安	1 赤口
2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝
9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 先勝	14 友引	15 先負
16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅
23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安
30 赤口	31 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口



がんのリスクを減らしましょう

日本人の死亡原因の1位を占めるがん。生活習慣病のひとつであることから、ある程度、予防法に関する研究も進んでいます。2006年に厚生労働省が発表した「日本人に推奨できるがん予防法」を簡単に紹介します。

- 最大の危険因子は喫煙！
- たばこは吸わない。他人のたばこの煙を可能な限り避ける。
 - 適度な飲酒。飲まない人・飲めない人は無理に飲まない。
 - 食事は偏らずバランスよく。食塩は1日9g未満。野菜・果物は1日最低400g以上。熱い飲食物、保存・加工肉の摂取は控えめに。
 - 定期的な運動の継続。
 - 太り過ぎない、やせ過ぎない。
 - 肝炎ウイルスをはじめ、がんを引き起こすウイルスへの感染を予防する。

定期的ながん検診を受けましょう

9月は「がんの征圧月間」。医学の進歩により、早期発見・早期治療で治せるがんは年々増えています。早ければ早いほど、治療の選択肢も広がるので、定期的ながん検診を受けるよう心がけましょう。

健診&検診チェック	がん検診 1（市民検診）
早期発見・早期治療ががん治療の原則。受診しやすい市民検診を利用して、定期的に検査しましょう。 胃がん検診（胃部X線検査「バリウム」）→40歳以上が対象。 肺がん検診（胸部レントゲン）→40歳以上が対象。 大腸がん検診（便潜血反応2日法）→40歳以上が対象。女性で、検査当日、生理中の方は検査できません。 前立腺がん検診血液検査（PSA検査）→50歳以上の男性が対象。	
☐ （ ）月受診予定 ☐ 受診済み	

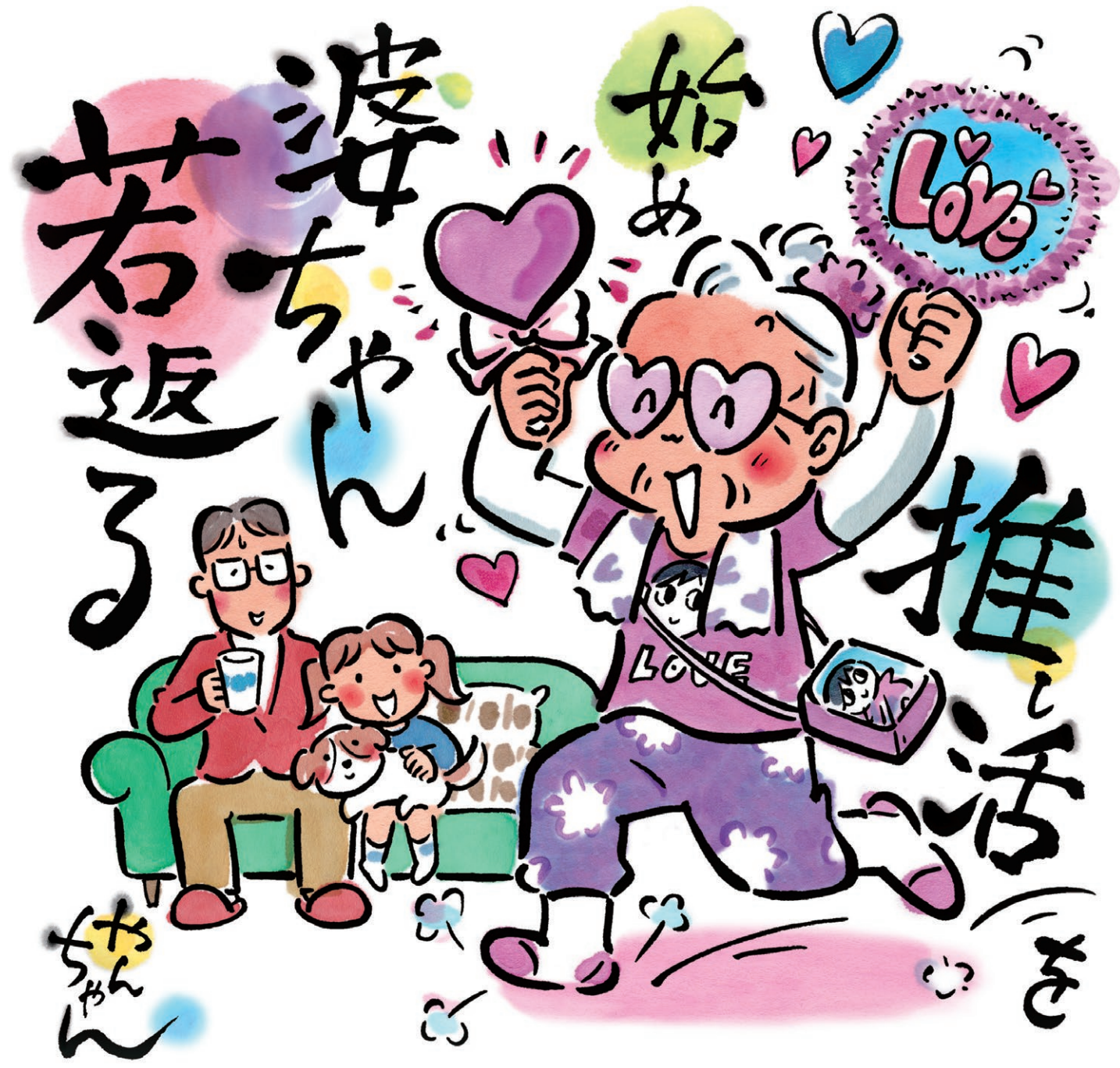
(注) がん検診は変更される場合があります。

9 september

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
30 赤口	31 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口
6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 友引	12 先負
13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅
20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安
27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	1 仏滅	2 大安	3 赤口
4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝

10 october

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	1 仏滅	2 大安	3 赤口
4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝
11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負
18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅
25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安
1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口



インフルエンザの予防接種
冬の感染症流行シーズンを迎える前に、インフルエンザの予防接種を受けましょう。また、肺炎球菌ワクチンの案内が来た人は受診を忘れずに。感染予防のために、手洗いやマスクなどの対策を毎日行いましょう。

流行期前に受ける
インフルエンザの流行期は、12月～3月です。免疫ができるまでに約2週間かかりますので、流行する前に受けましょう。

毎年1回受ける必要がある
インフルエンザワクチンの効果が持続する期間は5～6か月ほど。流行するウイルスのタイプも変わるため、毎年1回(13歳未満は2回)受ける必要があります。

ハイリスク者はより積極的に接種を受ける
ハイリスク者は、インフルエンザにかかると重症化したり、肺炎を合併したりする危険性が高くなります。医師と相談の上、積極的にワクチンを接種しましょう。

【主なハイリスク者】※1
・高齢者 ・持病※2がある人 ・肥満 ・妊婦 ・乳幼児 など
※1 新型コロナのハイリスク者でもある。
※2 心臓病、高血圧症、糖尿病、腎臓病、COPD(喫煙者)など

高齢期は「肺炎球菌」「带状疱疹」「新型コロナ」の予防接種も重要
高齢者の予防接種は、予防接種法に基づく定期予防接種として、インフルエンザワクチンのほかに肺炎球菌、带状疱疹、新型コロナワクチンがあります。接種を希望する対象者の方は、ワクチンの効果や副反応を十分に理解した上で対象期間内に接種を受けましょう。定期接種の対象者以外の方や、対象期間以外で接種を希望する方は、任意接種(全額自己負担)となりますので、医師と相談し内容を確認の上、接種の判断をしてください。

健診&検診チェック	がん検診2（市民検診）
乳がん検診→40歳以上の女性。令和8年度は昭和60年以前の偶数年(元号)生まれと昭和62年1月～3月生まれ的女性。妊娠中や授乳中、ペースメーカーをつけている人は検査できません。視触診・X線検査(マンモグラフィ)を行います。子宮頸がん検診(子宮頸部細胞診)→20歳以上の女性。令和8年度は平成18年以前の 偶数年(元号)生まれの女性。検査当日、生理中の人は検査できません。	
☐ ()月受診予定 ☐ 受診済み	

11 november

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口
		文化の日				
8 先勝	9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負
15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負	21 仏滅
七五三						
22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安
	勤労感謝の日					
29 赤口	30 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口
6 先勝	7 友引	8 先負	9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引

12 december

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
29 赤口	30 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口
6 先勝	7 友引	8 先負	9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引
13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負
20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅
27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負	1 仏滅	2 大安
					元日	
3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 赤口	9 先勝

