



今年の「歯のひろば・骨密度測定」は中止します。

新型コロナウイルスワクチン接種により当面の間、あそびの広場を中止します。再開時はほけんセンターだよりにてお知らせします。



## 乳歯が生えたら 歯みがきを始めましょう

赤ちゃんの歯みがきを始めるタイミングはいつから？何を使ってみがけばいいの？と、悩まれているご家族に今回は子どもの歯みがきについてお伝えします。適切な時期に適切な方法で取り組んでいただくことで、子どもの生涯にわたっての健康基盤が作られていきます。『健康な身体は丈夫な歯づくりから』ご家族で始めてみてください。歯みがきの習慣づけを意識しましょう。

6か月ごろ



前歯が生え始める



1歳ごろ



前歯が生えそろう



1歳6か月頃



奥歯が生え始める



3歳頃



乳歯が生えそろう

### 赤ちゃんの歯みがきは「乳歯が生え始めたら」スタート！

- ①赤ちゃんを仰向けに寝かせ、口の中を開けて観察しましょう。
- ②清潔な指で口の中に触れ、慣れてきたら乳児用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をしてみましょう。
- ③歯みがきの刺激に慣れてきたら、歯を見ながら1本ずつみがきましょう。  
(1本5秒くらい)  
強すぎたり、長すぎたりしないように気をつけましょう。
- ④上手にできたことをほめてあげましょう。



歯ブラシは頭の部分が小さめで、毛先が丸く加工してあるほうがみがきやすいです。歯ブラシの持ち方はできればペングリップ(ペンを持つ持ち方)が望ましいです。

歯みがき習慣ができて子どもは十分みがけるわけではありません。必ず仕上げみがきをしてあげてください。また、歯ブラシを口に入れたまま転倒しないように気をつけてください。

「むし歯菌(細菌)・糖分・歯の質」の3つの好ましくない条件が長時間続くことで、むし歯が発生します。時間を決めずにダラダラ食べる習慣は、むし歯になりやすいので、気をつけましょう！



## 禁煙にチャレンジしてみませんか？

5月31日は「世界禁煙デー」

- がん
- 脳卒中
- 心筋梗塞
- 糖尿病(2型)
- 骨粗しょう症
- 歯周病



COPD  
(慢性閉そく性肺疾患)

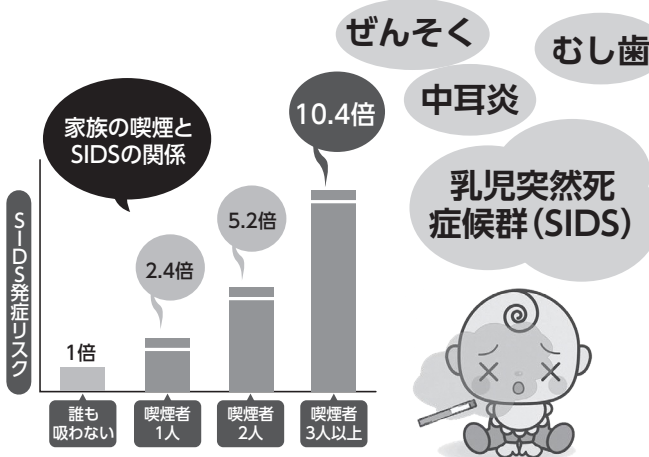
早産

低出生体重・  
胎児発育遅延

毎日何気なく吸っているタバコは、あなたの体に大きな影響を与えています。喫煙は命を落とす最大の危険因子です！タバコに含まれる発がん性物質（ニコチン、一酸化炭素、タール）などが、様々な病気を引き起こします。喫煙で「集中力が増す」や「イライラが消える」は錯覚です。ニコチンは脳に瞬時に届き、快楽物質を出してすぐに消える作用があります。それが依存をつくります。禁煙が難しいのは、「ニコチン依存症」という病気だからです。禁煙すると健康面はもちろん、周囲に煙たがられる心配がなくなります。禁煙にチャレンジするなら自力でも可能ですが、「禁煙外来」を利用することをおすすめします。



## 子どもが受ける受動喫煙



## 加熱式タバコなら吸っても大丈夫？

タバコの葉を加熱し、ニコチンをエアロゾルとして吸引する加熱式タバコ。従来の紙巻きタバコより害が少ないといわれていますが、加熱式タバコもニコチンを含むため、ニコチン依存症の状態は続きます。また、紙巻きタバコと比べて少ないものの、その主流煙（喫煙者が吸う煙）には発がん性物質が含まれています。まだその歴史が浅く、健康影響に関する研究は多くありません。しかし、加熱式タバコも含めた“卒煙”をゴールとすることが、体のためにおすすめです。

## 禁煙外来

医師の適切なアドバイスを受けながら、薬を用いてタバコをやめる方法です。一定の条件を満たせば、健康保険が適用されます。

### メリット

- 1 禁煙補助剤の使用で離脱症状が押さえられるので、比較的無理なく達成できる。
- 2 カウンセリングや禁煙補助剤を使うことで成功率が数倍アップする。
- 3 健康保険が使えるので、費用がそれほどかからない。

全国の禁煙外来・禁煙クリニック一覧  
NPO 法人日本禁煙学会  
<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



## 風しん抗体価が低い方の風しん予防接種の費用を助成します



先天性風しん症候群の発生を防ぐため、風しん抗体価が低い下記の方を対象に、任意接種で受けた麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）または風しんワクチンの接種費用を助成します。

### 対象者

- ①風しん抗体価が低い妊娠を希望する女性
- ②風しん抗体価が低い妊婦と同居している風しん抗体価が低い方

※過去に1度も助成を受けたことがない方に限ります。

※風しん抗体価は血液検査で調べます。「風しん抗体価が低い」とは、HI価が1:16以下またはEIA-IgG価8.0未満を言います。

※風しん抗体価検査については、府保健所及び医療機関において、無料で風しん抗体検査を実施しています。詳しくは、乙訓保健所（TEL075-933-1153）にお問い合わせください。

### 助成対象となる接種期間

令和3年4月1日～令和4年3月31日までの接種分

### 助成申請受付期間

令和4年4月13日(水)まで

### 助成費用

ワクチン接種費用の2/3を助成

(生活保護世帯、前年度町民税非課税世帯については全額助成)

### 健康被害等救済制度について

助成対象になっているMRワクチン、風しんワクチン予防接種は任意接種（予防接種法に定められていない予防接種）です。健康被害が生じて、町は一切その責任を負いません。任意予防接種は、医薬品副作用救済制度による救済の対象となるため、独立行政法人医薬品医療機器総合機構に申請することができます。

### 助成の方法

接種後、健康増進係（役場1階⑤窓口）で費用助成の申請をしてください。

#### <申請に必要なもの>

#### 対象者①（妊娠を希望する女性）

- (1) 大山崎町風しんワクチン接種緊急対策事業接種費用助成申請書兼請求書
- (2) 領収書の原本（接種者氏名、接種年月日、接種ワクチン名、接種費用、接種医療機関名が記載されているもの）
- (3) 風しん抗体価検査結果が確認できるもの（風しん抗体価検査結果票）
- (4) 申請者の印鑑
- (5) 振込口座番号のわかるもの

#### 対象者②（妊婦と同居している方）

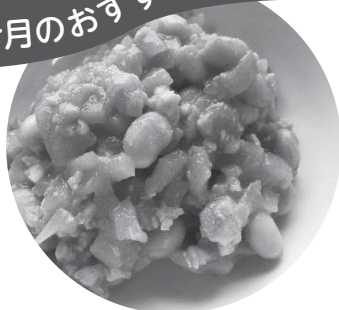
上記の(1)～(5)に加えて次の書類も必要

- (6) 同居している妊婦の母子健康手帳（子の保護者欄に氏名等が記入されていること）
- (7) 同居している妊婦の風しん抗体価検査結果が確認できるもの（検査結果票または検査結果が記入されている母子健康手帳）

※郵送での申請を希望する方は、大山崎町のホームページをご確認ください。

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

## 大豆のチリコンカン

免疫力を高めるためには、腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大切です。食生活面で一番大切なのは、栄養バランスの良い食事を規則正しくとることです。発酵食品（ヨーグルトなど）や食物繊維、オリゴ糖などを含む食品を適度に取り入れるとさらに効果的です。オリゴ糖は、大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナなどに多く含まれます。今回のレシピは、動物性と植物性のたんぱく源、緑黄色野菜とその他の野菜を一品でとることができます。ゆで卵の輪切りやブロッコリーなどを添えると目にも色鮮やかで、栄養バランスもワンランクアップします。パン、めん、ごはんのいずれにも合わせやすいので、つい簡単にすませがちな朝食や昼食にいかがでしょうか。

### 材料(2～3人分)

エネルギー	110kcal	水煮大豆	60g	鶏ミンチ	45g
たんぱく質	7.2g	玉ねぎ	60g	にんじん	30g
脂質	4.4g	しょうが	少々	小麦粉	小さじ1
炭水化物	10.6g	炒め油		小さじ1/3	
塩分	0.5g	トマト(水煮缶)		45g	
		トマトケチャップ		大さじ1	
		コンソメの素		少々	

### 作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、しょうがはそれぞれみじん切りにする
- ② 鍋に油を入れて火にかけて、鶏ミンチと①をよく炒める
- ③ 小麦粉を少しずつ振り入れながらさらに炒める
- ④ トマト（水煮缶）、水煮大豆を加えてしばらく煮る
- ⑤ トマトケチャップ、コンソメの素を加えてさらに煮る



# 5月の行事予定

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響の為、変更になる場合があります  
ホームページでご確認ください

- ◆ 9日～15日 看護週間(12日看護の日)
- ◆ 31日～6月6日 禁煙週間(31日世界禁煙デー)
- ◆ 19日 食育の日、きょうと育児の日
- ◆ 京都「いのちの電話」  
075-864-4343(24時間無休)

1(土)	
2(日)	
3(月)	
4(火)	
5(水)	
6(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
7(金)	
8(土)	
9(日)	
10(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～
11(火)	乳児後期健診(令和2年7月生まれ対象) (セ)午後受付
12(水)	3歳児健診(平成29年10月生まれ対象) (セ)午後受付
13(木)	
14(金)	
15(土)	
16(日)	

## 〈6月の行事予定〉

- ・ 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)…発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時



(セ)保健センター (円)円明寺が丘自治会館

17(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～
18(火)	1歳6か月児健診 (セ)午後受付 (令和元年9月生まれ対象)
19(水)	乳児前期健診とBCG予防接種 (セ)午後受付 (令和2年12月生まれ対象)
20(木)	2歳児相談(予約制) (セ)午前受付 転入児相談(予約制) (セ)午前受付
21(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
22(土)	
23(日)	
24(月)	からだところの健康相談・栄養相談 (セ)午後1時30分～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～
25(火)	離乳教室(予約制)(令和3年1月生まれ対象) (セ)午前9時30分～11時45分 発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
26(水)	血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～11時30分
27(木)	バンビ☆クリニック(予約制) (セ)午後1時10分～4時
28(金)	
29(土)	
30(日)	
31(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～

## ★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

5月の予定	日	医療機関名	電話番号
	2日(日)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
	3日(祝)	新河端病院(長岡京市)	075-954-3136
	4日(祝)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175
	5日(祝)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111
	9日(日)	新河端病院(長岡京市)	075-954-3136
	16日(日)	上原医院(向日市)	075-922-5007
	23日(日)	さいのうち医院(長岡京市)	075-955-6850
	30日(日)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111

- 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

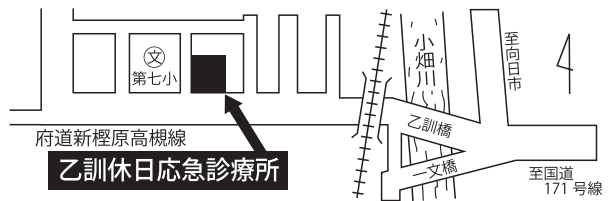
★京都健康医療よろずネット

## 〈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