

ほけんセンターだより

No.418

2020年(令和2年)2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

忘れていませんか？

令和元年度の子宮頸がん検診は 2月29日 今月末までです！



対象者：平成10年以前に生まれた女性のうちで、西暦で偶数年生まれの女性

子宮頸がん検診無料クーポンをお持ちの方(平成10年4月2日～平成11年4月1日生)

費用：800円(子宮頸がん検診無料クーポンをお持ちの方は無料です)

実施場所：京都府内の委託医療機関

【向日市・長岡京市内の委託医療機関】

ハシイ産婦人科	向日市寺戸町七ノ坪 170	075-924-1700
ひらいクリニック	向日市上植野町南開 34-34	075-921-0520
婦人科内科山下クリニック	向日市寺戸町中垣内 1 エレガンス岡崎 1 F	075-922-3733
近藤産婦人科医院	長岡京市長岡 2 丁目 2-32	075-953-2000
済生会京都府病院	長岡京市今里南平尾 8	075-955-0111
横関産婦人科医院	長岡京市滝ノ町 1 丁目 1-21	075-952-6262

※向日市・長岡京市内の委託医療機関以外での受診を希望される方は、
健康増進係(役場1階窓口⑤)へお問い合わせください。☎ 075-956-2101

子宮頸がんは、 HPV(ヒトパピローマウイルス)への感染がきっかけでかかります。

HPVは、一度でも性交渉の経験があれば、感染している可能性があります。

感染しても、ほとんどの場合は一過性です。

ごく一部の人で感染が持続し、時間を経てがんに至ります。

子宮頸がんは、早期のうちはほとんど自覚症状がありません。

「特に異常はないから大丈夫。」そう思っていないですか？

早期には自覚症状がないため、「異常を感じたら」では手遅れになる場合があります。

早期に見つけるためには、定期的に検診を受けることが最善の方法です。

早期のうちに治療すれば、90%が治癒します。

保育士さんとあそぼう!!

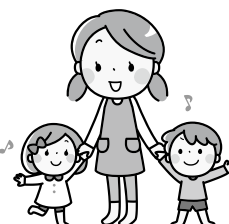
日にち:令和2年2月17日(月)

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おこしください。
- ・保護者同伴でお越しください。



やけど



流水や洗面器などにはった氷水で冷やす。(20分程度)

※服を着ている時は無理に脱がさず、服の上から冷やします。

※全身の10%を超える広範囲の場合は救急車を呼ぶ!

(目安: 大人の片方の手のひらの面積が、子どもの全身の約5%です。)

※一見軽い症状に見えても、次第に悪化してくることがあるため経過にも注意してください。

誤飲

何を
飲んだかを確認
※飲んだ物で
対処法が異なる

漂白剤・灯油・ベンジン・除光液・
ボタン電池・しょうのう・
とがったもの等

→ **吐かせずに
すぐに病院へ!**

タバコ、灰皿の水、せっけん・
シャンプー・入浴剤・医療品・香水など

→ **吐かせてから
病院(小児科)へ**

鉛筆・クレヨン・粘土・紙おむつ・口紅・
ファンデーション・マッチなど

→ **少し様子を
見て判断**

※医療機関へ行くときは、できるだけ飲み込んだ現物を持って行く。

誤飲の対処に困ったら...

(財)日本中毒情報センター

・大阪中毒 110 番

☎ 072-727-2499

(365日24時間対応)

・たばこ専用電話

☎ 072-726-9922

(365日24時間対応)

テープでの情報提供)

窒息

直後の3~4分間が
生死を分けます。

のどに物がつまった場合



背部叩打法(乳児)



背部叩打変法
(少し大きい子)



腹部突き上げ法
(年長児)

意識がない場合



応急処置をしながら
救急車を呼ぶ

SOS 救急車の呼び方

- ① 119 番に電話して「救急です」と伝える
 - ② 自分の名前・住所(目標物)・電話番号を伝える
 - ③ 子どもの状態を伝える(子どもの名前、いつ・どこで・どうしたか・様子)
- ※応急処置などを指示されたら、それに従う

救急車を呼んだら
用意するもの

- ☒ 健康保険証
- ☒ 母子健康手帳
- ☒ お金
- ☒ 着替え

救命処置 A B C

A 気道確保

呼びかけると同時に、
肩を刺激するなどして
反応がない場合は、
気道確保を。



あお向けにして、あご
の先を少し持ち上げると
同時に、頭を後ろに
そらせて、空気の通り
道を開くようにする。

B 人工呼吸

(1歳未満)

口で、子どもの口と鼻を一緒
におおい、約1秒かけて子ども
の胸の上がりが見える程度の
量を吹き込む。



(1~8歳)

子どもの鼻をつまみ、口と口
をつけて、息を吹き込む。
約1秒かけて胸の上がりが見
える程度の量を吹き込む。



C 胸骨圧迫(心臓マッサージ)

左右の乳頭を結んだ線の少し
足側を指2本で胸の厚さが
3分の1くらい沈む強さで押す。
1分間に約100回、強く絶え
間なく押す。

胸の真ん中を手のひらの付け根
の部分で胸が3分の1くらい
沈む強さで押す。
両手で押してもよい。1分間
に約100回の速さで絶え間
なく押す。

2回 人工呼吸

30回 胸部圧迫

繰り返す

忘れていませんか？

麻しん風しん 予防接種を 受けましょう！！



令和元年度の対象者

第1期 満1歳～2歳未満の方

★予診票は乳児後期健診で手渡しします。

第2期 平成25年4月2日～

平成26年4月1日生まれの就学前の方

接種期間 第1期 満1歳～2歳未満

第2期 令和2年3月31日(火)まで

費用 接種期間内なら無料

麻しん風しんの流行を防ぐため、2回接種して免疫をアップさせましょう。受け忘れのないように注意しましょう（接種期間を過ぎると全額自己負担となります）。

※接種期間を過ぎて接種された場合、自費（約1万円程度）で接種していただくことになります。ご注意ください。

※第2期の対象者の方には4月に通知しています。

※予診票を紛失された方、転入した方で予診票のない方等は、母子健康手帳をご持参のうえ、健康増進係（役場1階窓口⑤）にご相談ください。

※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)

男性対象の風しん

#止めるぞ 風しん

無料

対象 昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性※

風しんにかかると…

発熱や発疹の期間が子供に比べて長い！

ひどい関節痛で一週間以上仕事ができない場合も！

妊娠している女性にうつしてしまうと…

生まれてくる赤ちゃんに心臓の疾患や難聴、白内障、精神や身体の発達の遅れ等（先天性風しん症候群）が生じる可能性が！

抗体検査を受けて、風しんに対する免疫があるか確認しましょう！

5月に郵送しているクーポン券を持って、医療機関に抗体検査を受けに行きましょう。

抗体がない方は、風しん予防接種を受けましょう。

※昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの方も希望すれば受けられます。

クーポン券をお持ちでない方は、健康増進係（役場1階窓口⑤）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
食べましょう。

小松菜とひじきのごま炒め

～カルシウム豊富な青菜と海藻のごま香る一品～

今月の旬の野菜は小松菜です。一年中スーパーで見かける小松菜ですが、旬の時期（12～3月）のほうが甘味が強くておいしい野菜です。また、小松菜とひじきには、カルシウムがたっぷり入っており、骨や歯を丈夫にしてくれます。牛乳などの乳製品が苦手な方は、このようにカルシウムをとってみてはいかがでしょうか。

栄養たっぷりの一品、どうぞおためしください。 1人分 カロリー58kcal 塩分 1.5g



材料 2人分

小松菜 (一束) 250 g
にんじん 60 g
ひじき 5 g
白ごま 5 g
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1

作り方

- ①ひじきは洗い、たっぷりの水に浸して柔らかくなるまでもどす。
- ②小松菜は食べやすい大きさに切り、塩少々（分量外）を加えた熱湯でさっとゆでる。
- ③にんじんは、細切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、小松菜とひじきとにんじんを入れて炒める。
- ⑤油が回ったら、しょうゆと砂糖を入れて炒め、白ごまをふり入れて、混ぜる。

2月の行事予定



- ◆17～23日 アレルギー週間
(20日 アレルギーの日)
- ◆19日 食育の日
- ◆19日 きょうと育児の日
- ◆1月1日～2月29日
はたちの献血キャンペーン
- ◆京都「いのちの電話」 075-864-4343(24時間無休)

1(土)	
2(日)	
3(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～
4(火)	マタニティ教室第1回(冬コース) (セ)午後1時15分～3時30分
5(水)	血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～11時30分
6(木)	
7(金)	
8(土)	
9(日)	
10(月)	あそびの広場 (セ)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)	
12(水)	
13(木)	
14(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
15(土)	マタニティ教室第2回(冬コース) (セ)午前9時～11時30分
16(日)	

〈3月の行事予定〉

- ・2日(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～
- ・4日(水)…血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～11時30分
- ・6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
- ・13日(金)…献血 役場 午後1時30分～4時
(セ)保健センター (円)円明寺が丘自治会館

17(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～
18(火)	1歳6か月児健診(歯科) (平成30年6月・7月生まれ対象) (セ)午後1時～1時15分受付
19(水)	乳児前期健診とBCG予防接種 (令和元年9月生まれ対象) (セ)午後1時～1時15分受付
20(木)	乳児後期健診 (セ)午後1時～2時45分受付 (平成31年4月・令和元年5月生まれ対象)
21(金)	
22(土)	
23(日)	
24(月)	
25(火)	マタニティ教室第3回(冬コース) (セ)午後1時15分～3時30分
26(水)	離乳教室 (セ)午前9時30分～11時45分 (令和元年10月・11月生まれ対象)
27(木)	2歳児相談 (セ)午前9時30分～11時 転入児相談 (セ)午後1時30分～3時30分
28(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
29(土)	

★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

2月の予定	日	医療機関名	電話番号
	2日(日)	ふじもと整形外科(向日市)	075-921-3300
	9日(日)	向日回生病院(向日市)	075-934-6881
	11日(祝)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111
	16日(日)	繁本医院(向日市)	075-921-7520
	23日(祝)	新河端医院(長岡京市)	075-954-3136
	24日(替)	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

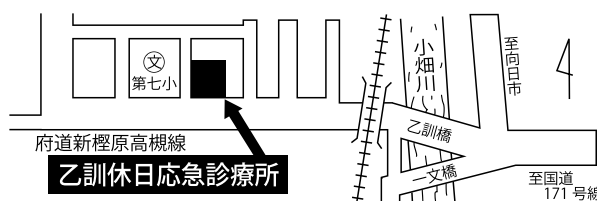
★京都健康医療よろずネット 検索

〈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