



気温が下がり空気が乾燥するこの季節



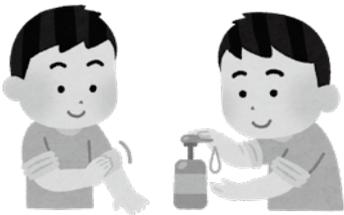
## 「感染症対策」に取り組みましょう！

新型コロナウイルス感染対策を講じて迎えたこの冬ではありますが、引き続き感染症対策に取り組みましょう。気温が下がり始めた12月頃から、発熱や感冒症状を呈する方も増えてきています。社会的に習慣化されてきた「感染症対策」ではありますが、予防に勝つことはありません。寒さが残るこの季節ですが、この時期に応じた換気方法なども紹介しますので、普段の生活に取り入れてみて下さい。

### 手洗いを見直しましょう。並行して、うがいを継続し、マスクを着用しましょう。

「手指消毒をしたから大丈夫!」と手洗いそのものを省略されていませんか?

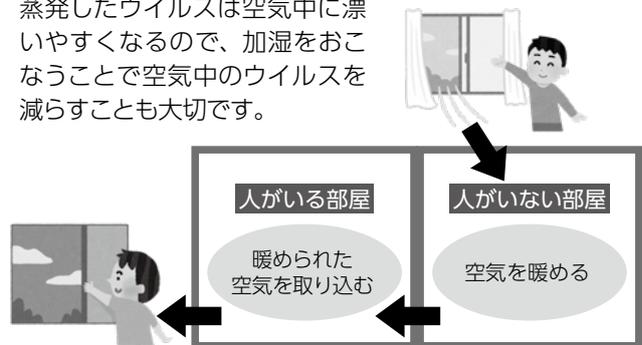
手や指についたウイルス対策には、洗い流すことが最も重要です。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせると言われています(厚生労働省ホームページより)



\*手洗いが直ぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です(アルコールは、ウイルスの「膜」を壊すことで無毒化するものです)

### 定期的に換気をしましょう。その上で加湿・保温をおこないましょう。

共有スペースや部屋、窓を開けておきましょう。寒い季節の換気には『2段階換気法』が薦められています。人のいない部屋の窓を開け、一旦外気を暖めたうえで、人がいる部屋に取り入れることで、急激な室温低下による健康被害を防ぎます。湿度は40~60%が効果的です。水分が蒸発したウイルスは空気中に漂いやすくなるので、加湿をおこなうことで空気中のウイルスを減らすことも大切です。



### その他

1. 日頃から免疫力を高めるために「口腔ケア」「十分な睡眠」「適切な運動」「バランスの取れた食事」を心がけましょう。

「口腔ケア」の効果は口の中を清潔にすることだけではありません。ウイルスや細菌の体内侵入を防いだり、しっかり「食べる」ことで体力・免疫力が増します。



2. 水分補給をおこないましょう。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると細菌やウイルスが侵入しやすくなります。空気が乾燥する季節は、皮膚からの水分蒸発も進みやすく、また、夏場と異なり「のどが渴いている」と感じにくいので、水分を摂る機会が減ります。意識的に水分を補いましょう。



3. 自宅内で共有する部分(ドアノブや取っ手)は、清掃しましょう。

アルコール消毒や薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後に水拭きしましょう。主成分が「次亜塩素酸ナトリウム」を用いましょう。希釈の目安は0.05%です。

※製品濃度が6%の場合、500mlの水にペットボトルキャップ1杯分の対応です。

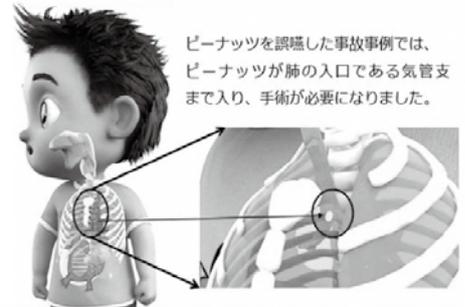


# 子どもの事故予防

寒い季節は家の中で過ごす時間が増えます。子どもは想定外の動きをすることも多くあります。家の中で事故が起こらないように、普段から子どもから目を離さず、安全な住環境づくりを心がけましょう。

## 誤嚥(ごえん)・窒息

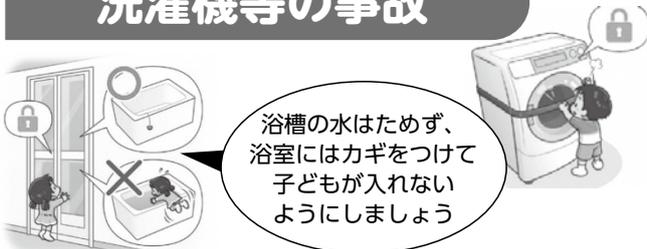
厚生労働省の人口動態調査によると、平成26年から令和元年までの6年間に食品を誤嚥して窒息したことにより14歳以下の子どもが80名死亡していました。そのうち5歳以下が73名で9割を占めていました。特に注意が必要なのは、奥歯が生えそろうず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもが豆やナッツ類を食べると、のどや気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎を起こしたりするリスクがあることです。



窒息や誤嚥事故防止のために次のことに注意しましょう。

- ①豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせない。小さく砕いた場合でも気管に入り込んでしまうリスクがあります。
- ②ミニトマトやブドウ等の球状の食品は丸ごと食べさせずに4等分にしたり、柔らかくしてから、よく噛んで食べさせましょう。
- ③食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。ものを口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると誤って吸引し、窒息や誤嚥するリスクがあります。
- ④節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど、後片付けが徹底できるように工夫しましょう。子どもが拾って口に入れると危険です。

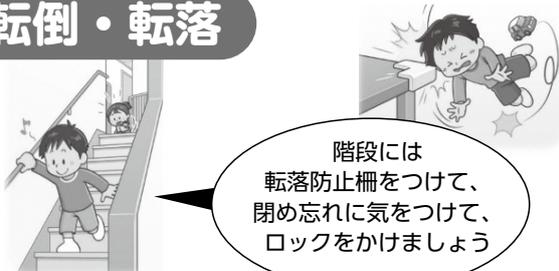
## 浴室での転倒・おぼれ 洗濯機等の事故



アイロン等を使用するときや使用後は、子どもを近づけないようにしましょう



## 転倒・転落



喉突きの危険性があるため、歯みがき中やお箸やフォークを口に入れたまま歩いたり、走ったりさせないようにしましょう



## 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

※参照：消費者庁HP

※月例や年齢ごとに起こりやすい事故や応急手当の詳細は母子健康手帳や消費者庁のウェブサイトをご覧ください

## 妊婦健診の償還払い



妊婦健康診査の公費負担申請について指定医療機関(京都府・大阪府の産婦人科医院及び病院、京都府の助産所)以外で妊婦健康診査を受診された場合、費用の一部を償還払うことができます。

申請の期限は出産後6か月以内です。

“健診日・健診結果・医療機関名”が記載されている、切り離されていない受診券つづり、領収書、母子健康手帳、印鑑、振り込み口座のわかるものをご持参のうえ、役場1階⑤窓口までお越しください。



今年度は  
2月28日まで

## 20歳を過ぎたら2年に1回 子宮頸がん検診

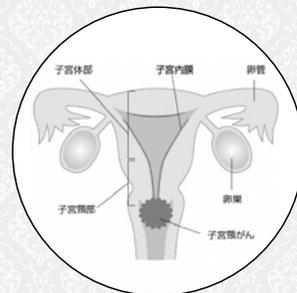
子宮下部の管状の部分子宮頸部、子宮上部の袋状の部分子宮体部と呼び、それぞれの部位に生じるがんを子宮頸がん、子宮体がんといいます。

子宮頸がんは子宮がんのうち約7割程度を占めます。以前は発症のピークが40～50歳代でしたが、最近は20～30歳代の若い女性に増えてきており、30歳代後半がピークとなっています。

国内では、毎年約1万人の女性が子宮頸がんにかかり、約3000人が死亡しており、また2000年以後、患者数も死亡率も増加しています。

子宮頸がんを発症しても、初期はほとんど自覚症状がありません。

定期的に検診を受けることで早期発見に繋がってください。



**対象者** 平成12年以前に生まれた女性のうちで、西暦で偶数年生まれの方  
子宮頸がん検診無料クーポンをお持ちの方(平成12年4月2日～平成13年4月1日生)

**費用** 自己負担金800円(子宮頸がん無料クーポンをお持ちの方は無料です)

**持ち物** 健康保険証(無料クーポンをお持ちの方はクーポン券)

**実施場所** 京都市内の委託医療機関

- ・乙訓地域の委託医療機関(下記参照)で受診される場合は直接受診できます。受診票は設置してあります。  
桂川洛西口産婦人科まりこクリニック、ハシイ産婦人科、ひらいクリニック  
婦人科内科山下クリニック、近藤産婦人科医院、済生会京都府病院、横関産婦人科医院
- ・乙訓地域以外の京都市内の医療機関で受診される場合は、事前に役場健康増進係(1階5番窓口)で、受診票の発行を受けて受診してください。

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

## 豆腐とツナの 塩こうじヨーグルトサラダ



塩麹とヨーグルトはともに発酵食品です。二つを混ぜるだけでサッパリなのにコクのあるドレッシングができます！発酵食品に含まれる「乳酸菌」には、腸内環境を整える効果があります。発酵食品は免疫力をあげる効果もあり、病気を予防したり、自然治癒力を高めることができます。

冬場食べる機会が多いお鍋で残った野菜にツナ缶をプラスして、たんぱく質たっぷりの腸活ボリュームサラダを作ってみてはいかがでしょうか。

### 材料(2人分)

木綿豆腐 200g  
ツナの缶詰 1/2缶  
水菜 40g (1/2束)  
塩麹 大さじ2/3(約10g)  
プレーンヨーグルト 大さじ1

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー 124kcal  
たんぱく質 15.4g  
脂質 4.9g  
炭水化物 4.7g  
食塩相当量 0.8g

### 作り方

- ①豆腐は2cm角程度に切り、キッチンペーパーの上で水気を切っておく。水菜は3cmの長さに切る。
- ②塩麹、プレーンヨーグルトを混ぜたところに汁気を切ったツナ缶を加えて混ぜる。
- ③木綿豆腐と水菜も加えて和えれば完成！  
※ツナ缶は水煮でもオイル煮でもOK！水煮の場合はオリーブ油大さじ1を足しても美味しくいただけます。

# 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・きょうと育児の日
- ◆1月1日～2月28日 はたちの献血キャンペーン  
～あなたの今日が、だれかの明日に。はたちの献血～
- ◆京都「いのちの電話」  
075-864-4343(24時間無休)



|       |                                |                                    |
|-------|--------------------------------|------------------------------------|
| 1(火)  | 2歳児相談<br>転入児相談                 | (セ)午前9時30分～11時<br>(セ)午後1時30分～3時30分 |
| 2(水)  | 血液さらさらあすなる会                    | (セ)午前10時～11時30分                    |
| 3(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                    |
| 4(金)  | 発達相談(予約制)                      | (セ)午前10時～午後4時                      |
| 5(土)  |                                |                                    |
| 6(日)  |                                |                                    |
| 7(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～                        |
| 8(火)  | 乳児後期健診(令和3年4月生まれ対象)            | (セ)午後受付                            |
| 9(水)  | 3歳児健診(平成30年7月生まれ対象)            | (セ)午後受付                            |
| 10(木) |                                |                                    |
| 11(金) |                                |                                    |
| 12(土) |                                |                                    |
| 13(日) |                                |                                    |
| 14(月) | すくすく広場<br>ウォーキングいきいきフレンド(雨天中止) | (円)午前10時～11時30分<br>(セ)午前9時30分～     |

## 〈3月の行事予定〉

- ・2日(水)…血液さらさらあすなる会 (セ)午前10時～11時30分
- ・3日(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
- ・4日(金)…発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
- ・11日(金)…献血 (セ)午前10時～午後3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

|       |                                   |                              |
|-------|-----------------------------------|------------------------------|
| 15(火) | 1歳6か月児健診(令和2年6月生まれ対象)             | (セ)午後受付                      |
| 16(水) | 乳児前期健診とBCG予防接種<br>(令和3年9月生まれ対象)   | (セ)午後受付                      |
| 17(木) |                                   |                              |
| 18(金) | マタニティ教室 沐浴・妊婦体験(予約制)              | (セ)午前9時15分受付                 |
| 19(土) |                                   |                              |
| 20(日) |                                   |                              |
| 21(月) | 発達相談(予約制)<br>ウォーキングいきいきフレンド(雨天中止) | (セ)午前10時～午後4時<br>(セ)午前9時30分～ |
| 22(火) | 離乳教室(令和3年10月生まれ対象)                | (セ)午前9時30分～11時45分            |
| 23(水) |                                   |                              |
| 24(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              |
| 25(金) |                                   |                              |
| 26(土) |                                   |                              |
| 27(日) |                                   |                              |
| 28(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

| 日      | 医療機関名          | 電話番号         |
|--------|----------------|--------------|
| 6日(日)  | ふじもと整形外科(向日市)  | 075-921-3300 |
| 11日(祝) | 新河端医院(長岡京市)    | 075-954-3136 |
| 13日(日) | 繁本医院(向日市)      | 075-921-7520 |
| 20日(日) | 横関整形外科医院(長岡京市) | 075-955-4700 |
| 23日(祝) | 済生会京都府病院(長岡京市) | 075-955-0111 |
| 27日(日) | 向日回生病院(向日市)    | 075-934-6881 |

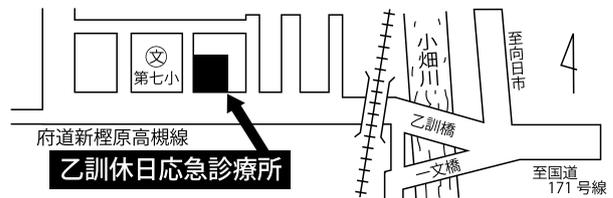
●テレホンサービスでもお知らせしています。  
受付時間/午前7時30分～午後4時  
☎(075)953-3900(代)

★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