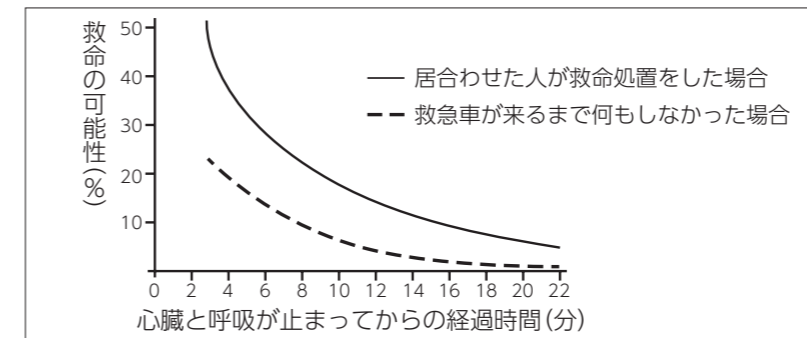


ためらわずに！
あなたの手で救命処置を

今月の担当



保健師
ふじむら なおみ
藤村 直美



目の中で倒れている人を見つけたら

- 意識があるかどうか確認する
↓意識がない！ 「もしもし、大丈夫ですか！」
 - 大声で叫んで応援を呼ぶ
119番に通報してもらう。「119番通報してください！」
AEDを持ってきてもらう。「AEDを持ってきてください！」
 - 呼吸があるかどうか確認する（胸とお腹が上下に動いているか）
↓呼吸がない！ または呼吸しているか分からない！
 - 心臓マッサージと人工呼吸をする
胸の上下・左右の中心に手の付け根を置き、もう一方の手を重ねて、圧迫する。1歳未満の乳児は、両方の乳頭を結ぶ線のすぐ下を指2本で圧迫する。
心臓マッサージを30回、人工呼吸を2回のサイクルを続けましょう。
- 心臓マッサージのポイント

 - ①強く▶約5cmの深さで圧迫
※乳児・小児は胸の厚さの3分の1の深さ
 - ②速く▶1分間に100~120回のテンポ
テンポの目安は「アンパンマンマーチ」です。
♪そうだとおそれないでみんなのために♪
 - ③絶え間なく▶中断は最小に救急車が到着するまで継続
周囲に複数の人がいる場合は、交代で行ってください。
- AEDを使う
AEDが到着したら、傷病者の頭の近くに置き、電源を入れて音声メッセージの指示に従い、電極パッドを胸に貼りましょう。心電図の自己解析で電気ショックが必要な場合、通電ボタンを押す指示が出ます。
AEDの電気ショック、または心臓マッサージと人工呼吸を救急隊が来るまで続けましょう。

9月9日は救急の日です。119番通報から救急車が到着するまでの時間は、全国平均で8・6分です。心臓と呼吸が止まってから時間の経過とともに救命できる可能性は急激に低下していきますが、救急隊を待つ間に居合わせた人が救命処置を行うと救命の可能性が2倍程度に保たれることが分かっています。そのため、周りにいる人の1分1秒でも速い救命処置が、

傷病者の命を救うカギになります。突然倒れた人や、反応のない人を見たら、まず必要なことは、大声で叫んで応援を呼ぶことです。すぐに119番通報を行い、AEDや救急隊が少しでも早く到着するようにして、心肺蘇生を始めます。倒れるところを発見し、心肺蘇生を実施しなかった場合の1カ月後の社会復帰率4・3%に比べ、実施した場合

は10・8%と2倍以上となります。また、救急隊の到着前に電気ショックを行った場合も、社会復帰率は2倍以上となります。居合わせた「あなた」が、勇気をもって救命処置をすることで、倒れている人の救命、社会復帰を助けることができるのです！

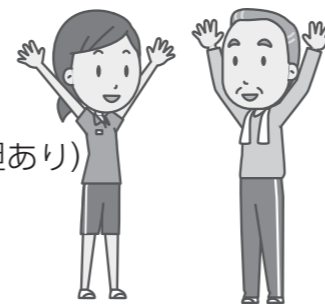
脳力アップ教室を開催します！
（認知症予防教室）

足腰の衰えと同じように、脳の働きも年を取ると衰えていきます。楽しく活動して、能力アップしたいという方のご参加をお待ちしています。

脳力アップ教室実施内容

- ・認知症予防のお話、講演会
- ・脳トレーニング
- ・ゲーム、レクリエーション
- ・栄養／調理実習
- ・ストレッチ運動や指体操
- ・音楽療法 など

日程 11月7日～令和2年3月19日の第1・第3木曜日(全10回)
※1月は第2・第4木曜日
時間 13時30分～15時30分
場所 総合ケアセンターゆくり2階 介護学習室
対象者 65歳以上の方
その他 参加料は無料（製作などにかかわる材料費は実費負担あり）
申し込み 9月17日(火)～10月10日(木)
定員 30人(先着)

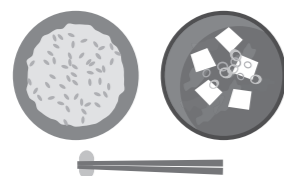


申し込み・問い合わせ
町社会福祉協議会 地域包括支援センター (☎29-7407) 担当：太田、中林

栄養・運動教室に参加してみませんか？

健康や栄養についての講話や、健康レシピの調理実習、運動の基礎学習など、自分や家族の健康を見直すことができる学習会（食生活改善推進員養成講座）を開催します。「料理のレパートリーを増やしたい」「食生活を見直したい」「ボランティアしてみたい」など、興味のある方はぜひご参加ください。

6日間教室に参加すると、食生活改善推進員協議会の加入資格が与えられます。



内容：栄養の基礎や生活習慣病予防などをテーマにした講話、調理実習、運動
日時：11月19日(火) 9時30分～12時30分
11月26日(火) 10時～14時
12月3日(火) 10時～14時
12月10日(火) 10時～14時
12月18日(水) 10時～14時
12月24日(火) 10時～14時30分
※日時は変更になる場合があります
場所：総合ケアセンターゆくり
対象：18歳～74歳（高校生を除く）
受講料：無料
受付期間：9月27日(金)まで
定員：先着15人

申し込み・問い合わせ 町民福祉課 健康推進グループ
☎26-7871（総合ケアセンターゆくり内）

保健所の相談・検査をご利用ください 問い合わせ 苫小牧保健所 ☎0144-34-4168

相談・検査の名称	内容	日程	受付・予約
医療相談	保健・医療・福祉などの相談	毎週 月～金※祝日除く	随時受付
女性の健康相談	妊娠、出産、子育てなど女性の心身の相談	10月21日 月	予約: 苫小牧保健所 ☎0144-34-4168
こころの健康相談	こころの病気・思春期の不応などの相談	10月17日 金	
肝炎ウィルス検査	感染が疑われる方は無料(要事前確認)	10月1日 火	
骨髄バンク登録	登録の基準があります	10月1日 火、15日 火	
HTLV-1抗体検査	検査日の10日前までに予約してください	10月15日 火	予約: エイズ専用電話 ☎0144-35-7474
HIV検査(エイズ相談)	無料、匿名検査(要事前確認)	10月1日 火、2日 水、15日 火	

10月の日曜・祝日当番医 診療時間: 9時-17時

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話(0144)
6日(日)	内科系	おおはた内科循環器クリニック	三光町1丁目2-11	38-8500
	外科系	こうよう泌尿器科クリニック	光洋町2-6-13	82-8650
13日(日)	内科系	横山内科消化器科	川治町4-1-2	74-0011
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221
14日(月祝)	内科系	さくらファミリークリニック	東開町3-17-21	55-6526
	外科系	光洋いきいきクリニック	光洋町1-16-16	71-2700
20日(日)	内科系	加藤胃腸科内科クリニック	緑町2-5-3	35-2125
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000
22日(火祝)	内科系	柴田内科循環器科	桜木町1-24-18	71-2225
	外科系	苫小牧泌尿器科・循環器内科	明野新町2-1-12	57-0455
27日(日)	内科系	たくしん小児科	拓勇西町3-1-1	53-7788
	外科系	ケーアンドエークリニック	日新町2-6-1	71-2000

苫小牧市夜間休日急病センター

夜間・休日・年末年始は急病センターも診察を受け付けています。

診療科目	内科・小児科
住所	苫小牧市旭町2-9-2
電話	0144-32-0099
診療時間	平日 19時～翌朝7時 土曜日 14時～翌朝7時 休日 9時～翌朝7時

北海道救急医療・広域災害情報システム

近くの医療機関などが検索できます
http://www.qq.pref.hokkaido.jp
☎0120-20-8699
☎011-221-8699(携帯・PHSから)



問い合わせ・予約・相談

厚真子育て支援センター ☎27-2438 京町152(こども園つみきに併設)
厚南子育て支援センター ☎28-3155 上厚真258-7(宮の森こども園に併設)

子育て講座 骨盤・肩甲骨ストレッチ

日時: 10月8日(火) 10時～11時
場所: 厚南子育て支援センター
内容: 体のゆがみや肩こり解消のストレッチなど
服装: 動きやすい服装
持ち物: 汗拭きタオル、ドリンク、ヨガマット(お持ちの方)
※申し込みは10月1日(木)までに厚南子育て支援センターへ

子育て講座 子育て・育児に役立つふろしき講座

ちょっとした工夫とアイデアでふろしきが子育てグッズに!
日時: 10月17日(木) 10時30分～
場所: 厚真子育て支援センター
内容: ふろしきを使った子育てグッズ講習(簡易スリング、チェアベルトなど)
持ち物: ふろしき(お持ちの方)
定員: 先着10組
※申し込みはお早目に厚真子育て支援センターへ

おはなしのびっこ・アウトメディア講座②

日時: 厚南子育て支援センター 10月17日(木) 10時～10時45分
厚真子育て支援センター 10月24日(木) 10時～10時45分
内容: 絵本の読み聞かせ・アウトメディアに関するミニ講座『電子メディアが乳幼児に与える影響』

Hello えいご・えいごであそぼう

10時～10時30分
各センターで毎月2回程度、ALTの先生と遊びを通して英語に触れる事ができます。興味のある方は各センターにお問い合わせください。

自由開放 月曜～金曜日 9時～11時30分、13時～14時	子育て相談 14時～16時(火曜・木曜日) ※事前の連絡をお願いします	サークル活動 14時～16時(月曜・水曜・金曜日) ※予約制です。詳しくは各支援センターにお問い合わせください
-------------------------------------	---	---

健診・相談

乳幼児相談		献血	
対象	平成30年8月4日～令和元年8月3日生まれ(生後2カ月～14カ月)のお子さんと保護者	とき	10月10日(木)
とき	10月3日(木)10時～11時15分(受付)	ところ	総合ケアセンターゆくり(9時30分～11時45分、13時15分～14時45分) 厚南会館(15時30分～16時30分)
ところ	厚南子育て支援センター	持ち物	母子健康手帳、バスタオル

予防接種

予防接種について ＜共通事項＞	接種できる日 毎週 月・水・金曜日	受付	町民福祉課 健康推進グループ(接種当日)
		接種場所	あつまクリニック
		持ち物	印鑑、母子健康手帳(19歳まで)

◎ 予約が必要な予防接種

小児マヒ(ポリオ)	
対象	生後3～90カ月未満 ※生ポリオワクチン(2回)および四種混合ワクチンをすでに受けている場合は不要
標準的な接種時期	(初回)生後3～12カ月に3回 (追加)初回後12～18カ月後に1回
予約先	町民福祉課 健康推進グループ ※1週間前までに予約してください

BCG	
対象	生後5カ月～1歳未満
予約先	あつまクリニック ※1週間前までに予約してください

おたふくかぜ(任意)	
対象	1～3歳未満 ※任意の予防接種ですが町独自の助成により無料 ※すでに罹患済みの場合は対象外
予約先	あつまクリニック

◎ 随時受け付けている予防接種

B型肝炎	
対象	生後2カ月～1歳未満
標準的な接種時期	(初回)27日以上あけて2回 (追加)1回目終了後から20～24週あけて1回

小児肺炎球菌	
対象	生後2～60カ月未満
標準的な接種時期	(初回)生後2～7カ月(27日以上あけて3回) (追加)生後12～15カ月(初回後60日以上あけて1回)

日本脳炎	
対象	3～9歳 ※特例で20歳未満まで接種ができます。詳しくは町保健師にお問い合わせください
標準的な接種時期	(1期初回)3歳:6～28日あけて2回 (1期追加)4歳:1期初回終了後約1年あけて1回 (2期)9歳:1回

ヒブ	
対象	生後2～60カ月未満
標準的な接種時期	(初回)生後2～7カ月(27日以上あけて3回) (追加)生後7～13カ月あけて1回

四種混合(ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)	
対象	生後3～90カ月未満
標準的な接種時期	(初回)生後3～12カ月に20～56日あけて3回 (追加)初回後12～18カ月あけて1回

水痘(水ぼうそう)	
対象	生後12～36カ月未満 ※すでに罹患済みの場合は対象外
標準的な接種時期	(初回)生後12～15カ月未満に1回 (追加)初回後6～12カ月後に1回

MR混合(麻しん・風しん)	
対象	①生後12～24カ月までのお子さん ②平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間)

問い合わせ 予約・受付	町民福祉課 健康推進グループ ☎26-7871 京町165-1(総合ケアセンターゆくり内) (受付時間 9時～11時30分、14時～16時30分)	あつまクリニック ☎27-2422 京町15(受付時間 9時～11時30分、14時～16時30分)
----------------	---	--