

食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口にします。食べ物や玩具等がのどにつまると、窒息する危険があります。

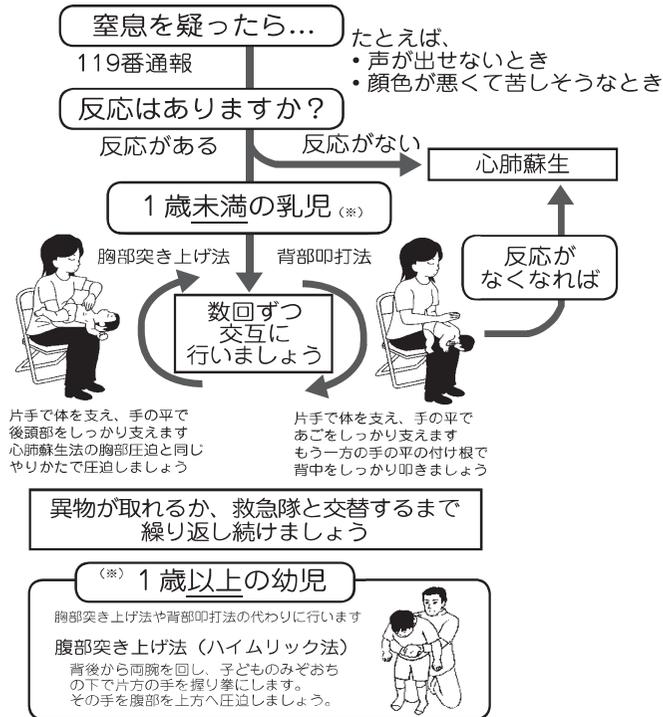
周囲の大人が、普段から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安（3歳児の最大口径39mm、口から喉の奥までの長さ51mm。39mmとは、トイレットペーパーの芯程度）を知り、窒息につながりやすい食べ物の注意点や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておくことが必要です。

※ 口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。

※ 歯ブラシの喉つき事故についての情報

「楽しく安全に歯みがきをする習慣を身につけよう」リーフレット
（日本小児歯科学会IIP）

【ものがのどにつまったときの応急処置】



(監修) 日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

誤飲等、困ったときの連絡先

★事故が起ってしまったら、すぐに医療機関へ！！

◎化学物質（たばこ、家庭用品など）、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供、相談が行われています。

●（公財）日本中毒情報センター

※異物誤飲（小石、ビー玉など）、食中毒、慢性の中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません。



・大阪中毒110番（24時間 365日対応）

電話：072（727）2499

・つくば中毒110番（9時～21時 365日対応）

電話：029（852）9999

・たばこ誤飲事故専用電話

（24時間 365日対応 無料：自動音声応答による情報提供）

電話：072（726）9922

◎かながわ小児救急ダイヤル（毎日18時～翌朝8時）

夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのかなど迷ったときに、専任の相談員（看護師等）から症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスが受けられます。

・プッシュホン・携帯電話からは全国統一短縮番号：
#8000

・ダイヤル回線・IP電話・市外局番が“042”のプッシュ回線での御利用の場合はつながりません。詳しくは右記の二次元コードまたは「かながわ小児救急ダイヤル」で検索



◎川崎市救急医療情報センター

急な病気やけがをした場合、これから受診できる医療機関（歯科を除く。）を案内しています。

・オペレーターによる医療機関案内（24時間 365日対応）

電話：044（739）1919

・コンピューターによる音声ガイダンスサービス（24時間 365日対応）

電話：044（739）3399

※番号のかけ間違えにお気を付けください。

心肺蘇生法

心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。胸骨圧迫だけでも、人工呼吸だけでも、何かをするその勇気がお子さんの救命につながります。

様子がおかしいと思ったら助けを呼んで、以下の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。

心肺蘇生法



(監修) 日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

※消防機関等で応急処置の講習会が行われています。慣れておくとなので、参加してみましょう。

災害の備え・対策

災害はいつ起きるかわかりません。普段から災害に備えて準備しておくことが大切です。お住いの地域の情報をもとに、家族などで必要な備えや連絡手段、避難場所などについて話し合っておくと安心です。また、災害が起きたときは、必要な時には妊娠中であることや乳幼児がいることを伝え、周りに助けを求めることが大切です。

災害時の情報入手方法	メール、インターネット、アプリ、防災行政無線などで正確な情報を入手できます
◎川崎市防災ポータルサイト	 <ul style="list-style-type: none"> ・日頃の備えに役立つ防災情報を紹介しています ・避難所の開設や避難指示等の発令状況を確認できます
災害時の連絡方法	災害時の安否確認に有効な方法です
◎災害用伝言ダイヤル(171) ◎災害用伝言版は、いざという時にスムーズに使えるよう、無料体験期間に練習しておきましょう	
緊急連絡先、相談先	災害時に頼れる親戚や知人の連絡先、市区町村の災害対策窓口など、確認しておきましょう
地域の避難場所	お住いの地域の避難所を確認のうえ、安全に避難できるルートがあるのか、歩いて確認してみましょう
災害時用の備え	1日の生活を振り返り、生活必需品を備えておきましょう 両手が使えるようにリュックサックにつめておきましょう
◎いつも携帯しておく安心なもの	<p>例：母子健康手帳、診察券、保険証、常備薬、生理用品、衛生用品など</p> <p>※災害が起きたときに、母子健康手帳などの現物がなくてもわかるよう、データを保存しておきましょう。あらかじめ家族と情報共有しておくことや、アプリやクラウドサービスを活用して管理する方法もあります。</p>
家庭での災害対策	生活必需品の備蓄、家具の固定など
妊婦自身や家族の健康状態など	

災害の備え・対策

母性健康管理指導事項連絡カード

年 月 日

事業主 殿

医療機関等名

医師等氏名

下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。

1. 氏名等

記

氏名	妊娠週数	週	分娩予定日	年	月	日
----	------	---	-------	---	---	---

2. 指導事項

症状等(該当する症状等を○で囲んでください。)

措置が必要となる症状等
つわり、妊娠 ^{おそ} 悪阻、貧血、めまい・立ちくらみ、 腹部緊満感、子宮収縮、腹痛、性器出血、 腰痛、痔、静脈瘤、浮腫、手や手首の痛み、 頻尿、排尿時痛、残尿感、全身倦怠感、動悸、 頭痛、血圧の上昇、たん ^{たん} 白尿、妊娠糖尿病、 赤ちゃん(胎児)が週数に比べ小さい、 多胎妊娠(胎)、産後体調が悪い、 妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど、 合併症等()

指導事項(該当する指導事項欄に○を付けてください。)

標準措置		指導事項
休業	入院加療	
	自宅療養	
勤務時間の短縮		
作業の制限	身体的負担の大きい作業(注)	
	長時間の立作業	
	同一姿勢を強制される作業	
	腰に負担のかかる作業	
	長時間作業場を離れることのできない作業	
ストレス・緊張を多く感じる作業		

(注)「身体的負担の大きい作業」のうち、特定の作業について制限の必要がある場合には、指導事項欄に○を付けた上で、具体的な作業を○で囲んでください。

標準措置に関する具体的内容、標準措置以外の必要な措置等の特記事項

--

3. 上記2の措置が必要な期間

(当面の予定期間に○を付けてください。)

1週間(月 日～ 月 日)	
2週間(月 日～ 月 日)	
4週間(月 日～ 月 日)	
その他(月 日～ 月 日)	

4. その他の指導事項

(措置が必要である場合は○を付けてください。)

妊娠中の通勤緩和の措置 (在宅勤務を含む。)	
妊娠中の休憩に関する措置	

指導事項を守るための措置申請書

年 月 日

上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

所属

事業主 殿

氏名

この様式の「母性健康管理指導事項連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。

(参考)症状等に対して考えられる措置の例

症状名等	措置の例
つわり、妊娠悪阻	休業(入院加療)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(長時間作業場を離れることのできない作業)の制限、においがきつい・換気が悪い・高温多湿などのつわり症状を増悪させる環境における作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
貧血、めまい・立ちくらみ	勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(高所や不安定な足場での作業)の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
腹部緊満感、子宮収縮	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業、長時間作業場所を離れることのできない作業)の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
腹痛	休業(入院加療)、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
性器出血	休業(入院加療)、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
腰痛	休業(自宅療養)、身体的に負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業、腰に負担のかかる作業)の制限 など
痔	身体的負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業)の制限、休憩の配慮 など
静脈瘤	勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業)の制限、休憩の配慮 など
浮腫	勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業)の制限、休憩の配慮 など
手や手首の痛み	身体的負担の大きい作業(同一姿勢を強制される作業)の制限、休憩の配慮 など
頻尿、排尿時痛、残尿感	休業(入院加療・自宅療養)、身体的負担の大きい作業(寒い場所での作業、長時間作業場を離れることのできない作業)の制限、休憩の配慮 など
全身倦怠感	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、休憩の配慮、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
動悸	休業(入院加療・自宅療養)、身体的負担の大きい作業の制限、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
頭痛	休業(入院加療・自宅療養)、身体的負担の大きい作業の制限、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
血圧の上昇	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
蛋白尿	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限 など
妊娠糖尿病	休業(入院加療・自宅療養)、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置(インスリン治療中等への配慮) など
赤ちゃん(胎児)が週数に比べ小さい	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
多胎妊娠(胎)	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
産後体調が悪い	休業(自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
合併症等(自由記載)	疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置、もしくは上記の症状名等から参照できる措置 など

川崎市子どもの権利に関する条例

川崎市子どもの権利に関する条例（子どもの権利条例）は、子どもが一人の人間として大切にされ、守られながら、自分らしく生きられるように作られたものです。大きく分けて次の7つがあります。

- ① 安心して生きる権利
- ② ありのままの自分でいる権利
- ③ 自分を守り、守られる権利
- ④ 自分を豊かにし、力づけられる権利
- ⑤ 自分で決める権利
- ⑥ 参加する権利
- ⑦ 個別の必要に応じて支援を受ける権利

子どもの権利を守るため、おとなもしっかり理解しておきましょう。

《条例制定時に関わった子どもたちから、おとなへのメッセージ》

まず、おとなが幸せにいてください。
おとなが幸せじゃないのに子どもだけ幸せにはなれません。
おとなが幸せでないと、子どもに虐待とか体罰とかが起きます。
条例に“子どもは愛情と理解をもって育まれる”とありますが、
まず、家庭や学校、地域の中で、おとなが幸せでいてほしいのです。
子どもはそういう中で、安心して生きることが出来ます。

平成13（2001）年3月
子どもの権利条例子ども委員会のまとめ

～11月20日はかわさき子どもの権利の日～

川崎市子どもの権利条例

検索



【問合せ】川崎市こども未来局 青少年支援室

電話 044-200-2344 FAX 044-200-3931

人権オンブズパーソン

子どもの権利の侵害と男女平等にかかわる人権の侵害に関する相談・救済については、人権オンブズパーソンへお電話ください。
相談日：月・水・金 午後1時～午後7時 土 午前9時～午後3時
(祝日・年末年始は除く)

子どもの権利の侵害の相談 電話 044(813)3110
男女平等にかかわる人権の侵害の相談 電話 044(813)3111

かわさき健康都市宣言

心身ともに健康で生きがいのある生活を送ることは、私たちみんなの願いです。

川崎市に住み、働き、学ぶ一人ひとりが手を携えて、かけがえのない健康をはぐくんでいくために、次のことを行います。

- 私たちは、「市民健康デー」を大きく実らせ、進んで健康づくりに励みます。
- 私たちは、スポーツや運動に親しみ、食生活と休養に気を配り、健康的なライフスタイルを身につけます。
- 私たちは、健康を支える温かな家庭、だれもが安心して暮らせる地域、思いやりあふれる社会をめざします。
- 私たちは、多摩川や海辺の潤いと多摩丘陵の緑などの恵みを健康に生かし、安らぎのある環境づくりに努めます。

細長く変化に富んで広がる川崎市は、私たちみんなのふるさどです。地域の隅々から元気な声が届く、明日に伸びゆく人間都市を創造していくために、ここに「かわさき健康都市」を宣言します。

1997年（平成9年）3月25日

川崎市

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

子育ては初めてのことばかり。子どもってどんなふうに着育つのかな、これでいいのかな、と心配になることもあるでしょう。

自分のやりかたでいいのかわからない

離乳食を食べてくれない

授乳しても、おむつを替えても泣き止まない・・・

いつまで夜泣きが続くのかなあ



この子、まだ〇〇ができないけど大丈夫かな？

そんなとき、周りに頼れる人、相談できる人がいないと「孤独」と感じてしまったり、子育てに自信が持てなくなることもあるかもしれません。そのような状況が続くと、気持ちが落ち込むことにもつながります。

こんな疑問や悩みがあるときは？

○ひとりで抱え込まず、だれかと話しましょう。

気軽にインターネットや雑誌などで調べることも1つの方法でしょう。

ただ、赤ちゃんの成長やお母さんたちの悩みは一人ひとりちがいます。

◎いつでも相談できる人や、気分転換に出かけられる場所を見つけましょう。

誰かと言葉を交わすことで、気分転換になることもあります。

区役所で配布している「かわさき子育てガイドブック」や、各区の子育て情報誌に、子育て中の仲間と出会う場所の情報や、気軽に相談できる窓口が載っています。

こんなとき、気軽に相談してください

誰かに話を聞いてほしいな

子どもってどう成長するの？

話せる友達がほしい！

子育て中は悩んだり、迷ったりすることがたくさんありますが、そんなとき、あなたを受け止めてくれるところがどこかにあります。

子どもは、みんなで支えあい、助け合って育てていくものです。たくさん相談して、一緒に考えましょう。

あなたの赤ちゃんや家族が、笑顔で健康に楽しく過ごしていけることが、大切です

●子育てについてお悩みの方は・・・

※まずは各区役所地域みまもり支援センター地域支援課へ御相談ください。(連絡先: 84ページ) かかりつけの医療機関、産後ケア施設、地域子育て支援センター、児童家庭支援センターなどでも相談できます。

これって、もしかして虐待なの!?

「体罰等によらない子育て」～みんなで育児を支える社会に～

◎体罰等によらない子育てのための具体的なポイント

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下の点などを意識し、いろいろな人の力を借りながら、子どもを健やかに育みましょう。



「体罰等によらない子育てを広げよう！」

- 1 子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう
- 2 子どもの成長・発達是一人ひとり異なります
- 3 環境を整え、子どものやる気に働きかけてみましょう
- 4 良いこと、できていることを具体的に褒めましょう
- 5 親自身は自分なりのストレス解消法を見つけましょう

◆叩いてはいけない、体罰はいけないとわかっているけど

赤ちゃんが泣きやまない！
もう～っ いや！

言う事を聞かない！
しつけだから叩いて教える！

こんな時・・・一人で悩まないで！

◆赤ちゃんや子どもに対して我慢しきれなくなったら・・・

あなたの気持ちをありのままに相談してください。
自分で押さえられなくなっても**決して暴力を振るわないで！**
とにかく次のいずれかに連絡してください。

◆川崎市児童虐待防止センター 0120(874)124
※24時間365日受付 通話無料

◆児童相談所相談専用ダイヤル 0120(189)783
※24時間365日受付 通話無料

◆かながわ子ども家庭110番相談LINE
※午前9時～21時 月～土曜日(年末年始を除く。)
※匿名(LINE上の登録名とアイコン画像のみ)で相談できます。



◆子どもの目の前でDVも児童虐待です

●配偶者からの暴力(DV)被害にお悩みの方は・・・
一緒にいると苦しい、ビクビクしてしまう・・・。ひとりで悩まず、まずは御相談ください。

川崎市DV相談支援センター 電話: 044(200)0845
午前9時30分～午後4時30分 月～金曜日(土日祝日、年末年始を除く。)

連 絡 先 メ モ

区役所の所在地と子育てに関する相談連絡先

【相談内容】

◎地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）地域支援課

○地区支援係

育児や発達の相談、乳幼児健診、赤ちゃんの訪問について等

○地域サポート係

栄養について等

◎歯科保健政策担当

○歯の健康について

お住いの区役所にお問合せください。

【問合せ先】

区役所	所在地	地区支援係	地域サポート係	歯科保健政策担当
川崎区	〒210-8570 川崎区東田町8	(201)3214	(201)3206	(201)3182
大師地区	〒210-0812 川崎区東門前2-1-1	(271)0145 ※		
田島地区	〒210-0852 川崎区鋼管通2-3-7	(322)1978 ※		
幸区	〒212-8570 幸区戸手本町1-11-1	(556)6648	(556)6693	
中原区	〒211-8570 中原区小杉町3-245	(744)3308	(744)3268	
高津区	〒213-8570 高津区下作延2-8-1	(861)3315	(861)3259	
宮前区	〒216-8570 宮前区宮前平2-20-5	(856)3302	(856)3308	
多摩区	〒214-8570 多摩区登戸1775-1	(935)3264	(935)3101	
麻生区	〒215-8570 麻生区万福寺1-5-1	(965)5234	(965)5160	

※携帯電話からかける際は市外局番044を最初につけてください。

※大師地区、田島地区は令和7年1月～川崎区へ統合するため問合せは川崎区へ

分娩予定施設	名称		電話	
	所在地		電話	
地域みまもり支援センター	名称		電話	
	所在地		電話	
医師	名称		電話	
	住所		電話	
医師	名称		電話	
	住所		電話	
歯科医師	名称		電話	
	住所		電話	
	名称		電話	
	住所		電話	

助産所で分娩予定の場合は助産所にて記載 (医療法6条の4の2によるもの)		記載日： 年 月 日	
助産所の名称：		緊急連絡先：	
助産師氏名：			
助産所で管理できる 妊婦の状態（※）		<input type="checkbox"/> 助産師が管理できる妊婦 <input type="checkbox"/> 連携する産婦人科医師と相談の上、協働管理すべき妊婦	
異常の際の対応について	連携して異常に対応する医療機関名		電話
	住所		

（※）助産業務ガイドライン2019の「Ⅲ妊婦管理適応リスト」を参照して□にチェックを記載すること。