

# 中丹西保健所だより

No.110  
chutan nishi 2010 7.8

URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html> 中丹西保健所 検索

## 家庭での食中毒を予防しましょう!

食中毒は飲食店だけでなく、ふだん食べている家庭の食事でも起こります。気温や湿度が上がる夏場は食中毒菌が増えやすい時期です。食中毒予防の三原則を守って、家族みんなでおいしい食事を楽しみましょう。

### 食中毒菌をつけない

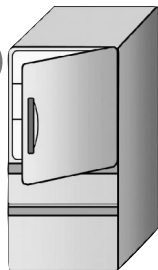
- 食事を作る前には、しっかり手洗い
- 肉や魚を切った包丁やまな板は、洗浄・消毒



食品の詰めすぎ注意!  
目安は **7割** 程度

### 食中毒菌をふやさない

- 食品は冷蔵庫で保存
- 冷凍品の解凍は冷蔵庫や電子レンジで



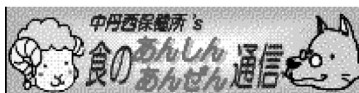
### 食中毒菌をやっつける

- 食品は中心部までしっかり加熱
- 食器や器具類は熱湯や漂白剤で消毒

中心部 **75℃** 以上で  
**1分間** 以上加熱しよう



中丹西保健所のホームページをぜひご覧ください。  
<http://www.pref.kyoto.jp/chutan/shoku/>



## 所長 コラム

### 時には街を歩いてみませんか!いい発見があります

ウォーキングがメタボ(内臓肥満)対策にいいことはご存じの方も多いと思われます。1日合計30分を週3回程度から始めると、その爽やかさや体重コントロールの自信などからウォーキングに興味を持ち、ウォーキングの時間や頻度を増やしていく方も多いと思われます。ウォーキングなど運動はこころの健康にもいいと言われています。

私は福知山駅の北エリアを通勤に加えてよく歩いています。児童・生徒や住民の方へのメッセージ板をよく見かけます。全国共通の「世界が平和でありますように」に加えて、福知山市教育委員会教育研究室、公民館や自治会などがモラルやあいさつなどについての掲示をし、みなさんに訴えています。また、健康川柳を自宅前に掲示しているご家庭もあります。さらに「人がふれあう花回廊」としてプランターに草花を育てて、美しい街作りをされている地域もあります。さらに、先日入手した、まち歩きぶらぶらガイドブック「福知山 私のおもしろ百景」にはおもしろ景色が盛りだくさん紹介されています。街を歩くとこのように地域で子どもを健やかに育てよう、みんなで楽しく暮らそう、街を美しくしよう、という強い思いのものを多く発見し、感動します。

最近、移動には車を使われる方が多く、このような掲示板に目をとめる方が少なくなっているかもしれません。しかし、時には街を歩くと、健康と伴に感動を発見し、福知山への思いを強めていただくことになると思います。ぜひ、歩いてみましょう!



中丹西保健所長 廣畑 弘

# 中丹旬野菜レシピ (夏バージョン)

中丹広域振興局では、地域の食育をすすめる「中丹“食”感づくり事業」に取り組んでいます。

地元の野菜に親しみ、食べる習慣を身につけ、健康で野菜大好きになることを目的に、地元野菜を使った料理レシピを募集し、「中丹発!野菜パワーで元気もりもりレシピ集」(発行:中丹“食”感づくりプロジェクトチーム)を作成しました。

今回は、中丹の夏野菜(玉ねぎ・なす・かぼちゃ・オクラ・トマト)を使ったレシピ「夏野菜スープカレー」を紹介します。

## 夏野菜スープカレー



野菜摂取量

462.5g

野菜は1日350g以上を食べましょう

### 材料(4人分)

玉ねぎ	2個(400g)
なす	2個(150g)
ズッキーニ	1本(200g)
人参	1本(150g)
かぼちゃ	150g
セロリ	2本(200g)
パプリカ(赤)	2個(200g)
オクラ	5本(100g)
トマト	2個(300g)
にんにく	小2かけ
オリーブ油	大さじ2杯(24g)
カレー粉	大さじ1杯(6g)
A	
スープの素	大さじ1.5杯(18g)
ローリエ	2枚
水	2カップ(400ml)
塩	少々
こしょう	少々

### 野菜のひみつ

#### 【オクラ】

繊維質、無機成分に富み、健康機能性が人気のネバネバ野菜の一つ。緑が濃く、断面がきれいな五角形のものが良く、穫り遅れると硬くなり食感が悪くなります。

アオイ科の花は霜が降るまで次々咲き続けるので、観賞用に利用されることもあります。

中丹発!野菜パワーで元気もりもりレシピ集 平成22年3月 発行  
中丹“食”感づくりプロジェクトチーム

中丹広域振興局 健康福祉部(中丹西保健所・中丹東保健所)  
農林商工部(企画調整室・中丹東農業改良普及センター・  
中丹西農業改良普及センター)

### ● 作り方 ●

- ①玉ねぎ、なす、ズッキーニは1cm厚さの輪切り、人参は0.5cmの輪切り、セロリは斜め切り、かぼちゃ、パプリカは一口大に切る。
- ②オクラはへたをとり、半分に切る。トマトは一口大に切る。
- ③鍋にオリーブ油とにんにくを入れ炒め、①を加えて炒め、カレー粉を加えて、ひと炒めする。
- ④Aと②のトマトを加え、ふたをして5~6分煮てオクラを加える。野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうで味を調える。

## 災害に備えて

「災害時要配慮者健康支援カード※」から今回は『人工透析』の方の支援について紹介します。

人工透析は体内に溜まった老廃物を、人工装置でろ過する治療です。人工透析を受ける方は腕にシャントと呼ばれる、動脈と静脈を皮下でつなぎ合わせて作る血液の取り出し口があり、ここを傷つけると大量出血の危険があるので、シャントを守るために**荷物を運ぶ手助けが必要**です。また、避難所では、カリウムの多い食品や塩分の高いものを避け、水分量を最低限に抑え体重増加を防ぎます。**定期的な透析は必要**なため、主治医の指示に従いましょう。

※中丹広域振興局健康福祉部(中丹西保健所・中丹東保健所)では、災害が発生したとき、避難するのに支援がいる方や、健康に配慮する必要がある方(災害時要配慮者)の支援に役立つように「健康支援カード」を作りました。

# たばこを止めようと思っている方へ



**喫煙は病気にかかる  
リスクを確実に高めます**

たばこの煙にはニコチン、一酸化炭素、  
タールなど有害物質が多数含まれており、  
肺がんや虚血性心疾患などの病気で死  
亡するリスクが高くなります。

福知山市内の禁煙治療医療機関(平成22年3月調査)

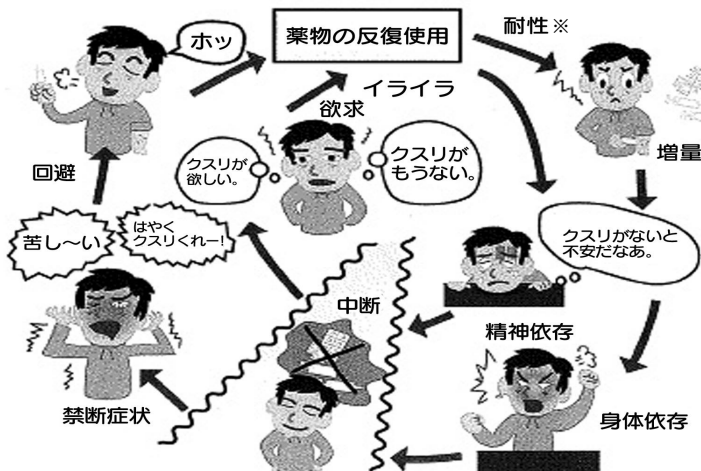
医療機関名	所在地	電話(0773)
尾立 内科 医院	西平野町25	27-6011
京 都 ルネス 病院	末広町1-38	22-3550
市立福知山市民病院	厚中町231	22-2101
竹 下 医 院	駅前町193-2	22-2675
土 佐 医 院	西本町154-2	23-6115
福 井 内 科 医 院	上篠尾930-4	25-3300
古 川 医 院	南栄町86	22-4578
松山内科循環器科医院	内記3丁目41-6	22-2889
渡 辺 医 院	牧490	33-3810

**自分に合った方法で  
禁煙にチャレンジしてみましょう**

- ★自分の力で禁煙にチャレンジする
- ★禁煙治療医療機関を受診する
- ★薬局で薬剤師に相談する  
(禁煙補助剤の利用)



## 薬物乱用の恐ろしさ



「薬物を使うのをやめたい…」  
「でも、やめると苦しくなる…」  
「もう一回くらいなら大丈夫だよな…」  
「少しでは効かなくなってきたなあ…」  
「薬物が欲しい…」

この間に、身も心もボロボロ

「1回だけなら…」が、  
恐ろしい悪循環につながります。

誘われても  
きっぱり断ろう!

**薬物乱用は、『ダメ。ゼッタイ。』**

## ～電気自動車用急速充電器が 利用できます～

**急速充電器の設置場所**

**農匠の郷 やくの 駐車場**  
福知山市夜久野町平野2150番地

★30分で約80%の充電が可能です★

24時間  
いつでも  
利用可能!!

**当面の間無料で開放しています!!**





## 特定疾患継続申請

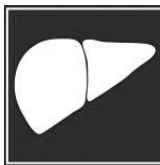
特定疾患医療受給者票は、毎年更新していただく必要があります。

受給者票をお持ちの方で、まだ継続申請をしておられない方は、**7月30日(金)**までに手続きを行ってください。

なお、受給者票をお持ちの方には、申請書類を送付しています。

【お問い合わせ・申請先】 保健室 ☎ 22-6381

## 肝炎治療の医療費助成



肝炎の有力な治療法であるB型・C型肝炎のインターフェロン治療、B型肝炎の核酸アナログ製剤治療には、医療費助成制度があります。

(平成22年度からの変更点)

- 負担額を引き下げ 月1万円(所得により2万円)
- 核酸アナログ製剤を追加
- 2回目のインターフェロン治療助成を開始

## ハートショップ開催



昨年のカブトムシ販売の様子です

障害のある人が心をこめて作られた「ほっとはあと」製品を、福知山市内の作業所などが一同に集まって、総合庁舎で販売される日をご紹介します。

日時：7月28日(水) 12時~13時  
場所：京都府福知山総合庁舎1階府民ホール前  
販売品目：野菜、お菓子、パン、陶芸品、日用品、カブトムシ、オオクワガタなど。

●●ぜひ一度手にとってご覧ください●●

【お問い合わせ】 福祉室 ☎ 22-5766

なお、毎週木曜日のお昼休みにも、パンや野菜などを庁舎食堂前にて販売しています。

## 相談・検査など こんな時は保健所へ

※実施日については変更する場合がありますので、お問い合わせください。

業務名	内容	実施日	お問い合わせ先
一般健康診断(有料)	検尿、血圧、X線、診察など一般的な検査・相談	偶数月第2月曜日※ 13:00~14:00受付	企画調整室 22-5744
エイズ・クラミジア・肝炎検査 (無料・予約制・匿名可)	予防相談、検査	毎週月曜日 9:00~11:00受付	保健室 22-6381
栄養相談(無料・予約制)	肥満、糖尿病、高脂血症などの相談	毎月第2月曜日 13:00~16:00	
発達クリニック(無料・予約制)	乳幼児の発育、発達などの相談	実施日はお問い合わせください。 13:00~16:00	
子育て親の心の相談 (無料・予約制)	子育てをしながら悩む親のカウンセリング	毎月第4金曜日 13:00~16:30	福祉室 22-5766
精神保健福祉相談 (無料・予約制)	心の悩み、病気についての相談	毎月第2・4火曜日 13:00~16:00	
思春期・青年期 心の健康相談 (無料・予約制)	思春期・青年期の心の相談	毎月第1・3火曜日 13:00~16:00	環境衛生室 22-6382
飼えなくなった犬・猫引き取り (有料)	飼い犬・飼い猫に限ります	毎週金曜日 9:00~11:00	

中丹西保健所だより 第110号  
平成22年7月8日発行

編集・発行/京都府中丹西保健所(京都府中丹広域振興局健康福祉部)  
〒620-0055 福知山市篠尾新町1丁目91