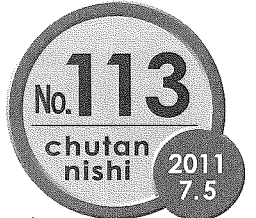


中丹西保健所だより



URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html>

中丹西保健所

検索

守っていますか?食中毒予防の三原則

夏は気温や湿度が上がり、食中毒菌にとっては過ごしやすい時期です。食中毒予防の三原則を守って、元気に夏を乗り切りましょう。



清潔(つけない)

清潔とは、見た目のきれいさだけでなく、細菌が極力付いていない状態を指します。手指や器具類は、よく洗い、消毒をしましょう。

迅速・冷却(ふやさない)

調理は手際よく、出来上がったらすぐに食べましょう。生鮮食材や調理済み食品は、冷蔵庫で保存しましょう。

加熱(やっつける)

細菌は一般的に熱に弱いので、食材には中心部まで十分に火を通しましょう。



第26回 **こころを整える~文化発心 国民文化祭・京都2011**
 【開催期間】平成23年10月29日(土)~11月6日(日)

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/>



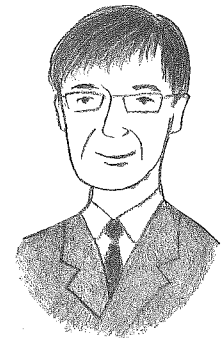
所長つらみ

東日本大震災発生、支援そして復旧・復興へ

本年3月に発生しました大震災におきまして、被災された皆様にご心痛をお見舞い申し上げます。京都府では地震発生当初から現地での支援活動等を行っていますが、中丹西保健所からも保健師等を中心に現地の避難所に赴き健康相談等に当たり、病気の予防、早期対応などに努めています。一日も早い復旧・復興をお祈り致します。

今回の大震災は、死者 15,256人、行方不明 8,565人 (5月28日)、全壊90,042戸、半壊36,072戸 (5月14日)と本当に未曾有の大惨事です。また、多くの精油所や工場が被災して操業を停止し、産業界にも幅広く影響が出ており、今後の経済への影響が心配です。また、福島第一原発事故に伴う多くの問題、課題等があります。そういう中で国内外から本当に多くの協力、支援、そして日本人に対する称賛が多くなされ、感激することが多々あります。

その中で、福島県立医大入学式における学長式辞はすごいです。被災地の方として、医師として、そして指導者としての覚悟が伝わってきます。例えば、「本学は今、歴史という後世の評価と対峙することを求められています」「先人の叡智は、困難に直面した時、それを「悪いこと」とは嘆かず、「自らを鍛える良い機会」と捉えて、その困難と闘うことの大切さを説いています」「入学式とは、『未来への覚悟』を表明する場です」「日々のひた向きな生き方の積み重ねが、その後の人間を形作っていくのです」「愚直なる継続」など感動する内容の式辞です。インターネットでぜひ、ご覧頂きたいと思えます。



中丹西保健所 所長 廣畑 弘

今回の大震災による被害は阪神大震災を大幅に上回るものと試算されています。本当に日本、日本人が力を合わせてこの困難に立ち向かい復興を目指す時です。微力ながら職員一同貢献して参ります。

中丹旬野菜レシピ (夏バージョン)

夏の野菜は、体を冷やしたり、夏バテの体を整える効果のある成分の含まれるものが多いと言われています。中丹では、万願寺とうがらし、キュウリ、ミニトマト、賀茂なす、トウモロコシ、タマネギなどがあります。

牛肉の野菜巻き



野菜摂取量

135g

毎日135g以上を食べましょう

材料(2人分)

- 牛肉(モモ又はバラ)…… 120g
- 万願寺とうがらし…… 60g
- 人参…… 40g
- A [だし汁…… 50cc
- 砂糖…… 小さじ1/2杯(1.5g)
- 薄口醤油…… 小さじ1/2杯(3g)
- 濃口醤油…… 小さじ2杯(12g)
- B [みりん…… 小さじ1と1/2杯(9g)
- 酒…… 小さじ1杯(5g)
- 砂糖…… 小さじ1杯(3g)
- サラダ油…… 小さじ1杯(4g)
- 付け合わせ
- じゃがいも…… 1個(100g)
- 塩…… 少々
- ブロッコリー…… 20g
- 塩…… 少々
- レタス…… 30g
- プチトマト…… 1個

● 作り方 ●

- ①万願寺とうがらしは短冊に切り、人参は細かく棒状に切る。Aの煮汁で煮しておく。
- ②牛肉を6等分に分け、①のをせて巻く。巻き終わりは下にしておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②をころがしながら焼いて焦げ目がつき、火が通れば皿に取る。
- ④Bの調味料をフライパンに入れて煮立たせたとこに、③を戻しタレをからめる。
- ⑤じゃがいもは、皮をむき4等分に切る。じゃがいもがかぶる位の水でゆがき、火が通ればお湯を捨て水気をとばし、塩で味付ける。
- ⑥ブロッコリーは塩ゆでし、レタスはちぎって、トマトは洗う。
- ⑦お皿に④のをせ、⑤⑥の野菜を盛りつける。

野菜のひみつ

【万願寺とうがらし】

舞鶴市で大正時代の末期に誕生した京の伝統野菜の一つで、平成元年京都府ブランド産品に認証されました。

大型、肉厚で柔らかく、甘みがある大型とうがらしです。

出典 「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

報告

東日本大震災 福島県 保健師 派遣

第2班(3月20日~23日)

福島県会津若松市「あいづ総合体育館」

■避難所の状況

避難者は約270人でした。避難環境は畳に灯油ストーブによる暖房で、一応、寒さ対策は整っていましたが、「しきり」がなくプライバシーの配慮が必要と感じました。

一方、食事づくりや絵本の読み聞かせ、遊びの広場などボランティア活動が展開され、行政だけではできないきめ細かい支援がなされていました。

■健康管理・医療

健康管理室は会津若松市の保健師が担当し、京都府から派遣された2名の保健師が補佐しました。県立病院の医師と市薬剤師会が毎日交替で従事し、相談・診察・薬剤処方について、迅速な対応がなされていました。京都府医師会や日本赤十字の医師団も交替で支援され避難者を勇気づけていました。

■改善が必要と感じたこと

要介護者の夜間トイレや乳幼児の夜泣きなど、周囲の人への遠慮からアパートを借り退所される方もおられ、配慮を要する高齢者・乳幼児・妊産婦が家族単位で避難できる避難所を多数設置する必要性も感じました。また、避難者の精神面を配慮し、地域単位の避難でなじみの関係が保たれることが重要と感じました。避難者の要望を市対策本部に伝える役割として、避難所自治の必要性も感じました。

避難された方々が健康で過ごされ、一日も早い地域復興を成し遂げられることをお祈りします。



定員300人で一人あたりのスペースは布団1枚
奥の段ボールの家は、更衣室兼授乳コーナー

どんどん暑くなる日本の夏!

適切な予防法を知って、熱中症を防ぎましょう!

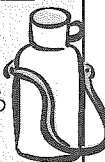
熱中症にご用心



熱中症を防ぐポイント

■屋外で活動するとき

- こまめな水分補給
- 帽子や日傘で直射日光を避ける



■室内で活動するとき

- 風通しをよくして、高温多湿にしない
- ひどい暑さにはクーラーを使用
- のどが渇かなくても水分補給

■水分補給

- 汗と一緒に塩分やミネラルが失われるため、スポーツドリンクや薄い食塩水（コップ一杯の水に塩一つまみ）が最適
- アルコールは利尿作用でかえって脱水に!



熱中症の応急手当

- 体調不良を感じたら無理しない
- 涼しい場所に移動
- 衣服をゆるめて体を楽に。冷やしたタオルや冷却シートを脇の下や足の付け根において体を冷やす（動脈が近く冷えやすい）
- スポーツドリンクで水分補給
- 高熱や意識がもうろうとしていたら直ちに医療機関へ

冷やした冷却シート



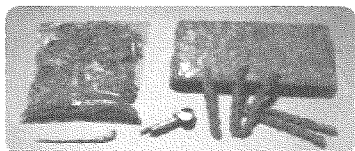
薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用とは医薬品を本来の目的から逸脱した用法や用量を使用することや、医療目的にない薬物を不正に使用することを言います。薬物乱用はたった1回使用しただけでも乱用です。誘われてもきっぱりと断る「勇気」と「知識」を身につけることが大切です。

覚せい剤



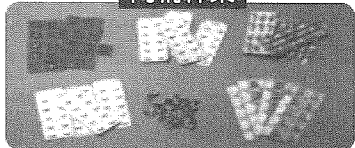
大麻



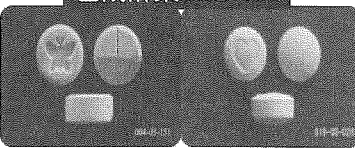
あへん・ヘロイン



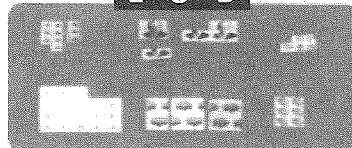
向精神薬



合成麻薬 MDMA



LSD



1回だけと思っても使用量や回数がどんどん増えていき、自分の意志では止められなくなり、犯罪を引き起こすなど本人の健康だけでなく、周りの社会にも計り知れない害悪をもたらします。

ハートショップ開催



ぜひお越しください!

障がいのある方が、心をこめて丁寧に作られた「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販売される日をご紹介します。

日 時…平成23年7月28日(木)

12時~13時

場 所…京都府福知山総合庁舎一階 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。

【お問い合わせ】 福祉室 ☎22-5766

福知山総合庁舎では、毎週木曜日と金曜日の正午よりパンや野菜などを庁舎内にて販売しています。

特定疾患継続申請 受付中!

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29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

特定不妊治療費助成事業

京都府では、体外受精及び顕微授精を受けられた御夫婦の経済的負担の軽減を図るため、その治療にかかった費用の一部を助成しています。

【助成額】1回の治療につき15万円まで

【回数】1年度当たり2回

(初年度のみ3回、通算10回)

【助成期間】通算5年間

【所得制限】前年の所得が730万円未満(夫婦合算)

【対象期間】治療終了日が本年度内



夏の省エネ

夏場は、エアコンの使用などによりエネルギーの消費量が大幅に増加します。一人ひとりが身近なところから省エネに取り組みましょう。

エアコン

- 冷房時の室温は28℃を目安に設定しましょう
- エネルギー効率下がらないようフィルターをこまめに掃除しましょう
- 扇風機とセットで使い、部屋の空気を循環させると効率的です
- できるかぎり家族全員同じ部屋で過ごすようにしましょう



お風呂

- シャワーを流しっぱなしにしないようにしましょう
- 間を空けずに続けて入りましょう



照明

- 使わない部屋の電気を消しましょう
- 省エネ・長寿命のLED電球に取り替えましょう
- センサー付き照明を活用しましょう(玄関・トイレ等)



冷蔵庫

- 設定温度を適切にしましょう
- ものを詰め込みすぎないようにしましょう
- 常温保存できるものは入れないようにしましょう
- 開閉を少なくし、開けている時間を短くしましょう
- 熱いものは冷ましてから入れましょう
- 冷蔵庫の下や背面のほこりを掃除しましょう(ほこりがたまることで冷却力が低下し、余分な電気を消費します)
- 設置場所には放熱に必要な空間を確保しましょう



その他

- スイッチ付きコンセントを活用し、長時間使用しない電気製品のスイッチをこまめに切りましょう
- 洗濯物はまとめて洗いましょう(洗濯回数を少なくしましょう)
- テレビやパソコンの画面の明るさを少し抑えましょう
- 部屋を片付けてから掃除機をかけましょう
- 電気ポットを長時間使用しないときはコンセントを抜きましょう(使う時に沸騰させるほうが省エネになります)
- ゴーヤ等のグリーンカーテンを活用し、室温の上昇を防ぎましょう

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 13:30~16:30	
精神保健福祉相談(無料・予約制)	心の悩みや病気についての相談	毎月第2・4火曜日 13:00~16:00	福祉室 22-3903
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	
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	環境衛生室 22-6382