

中丹西保健所だより



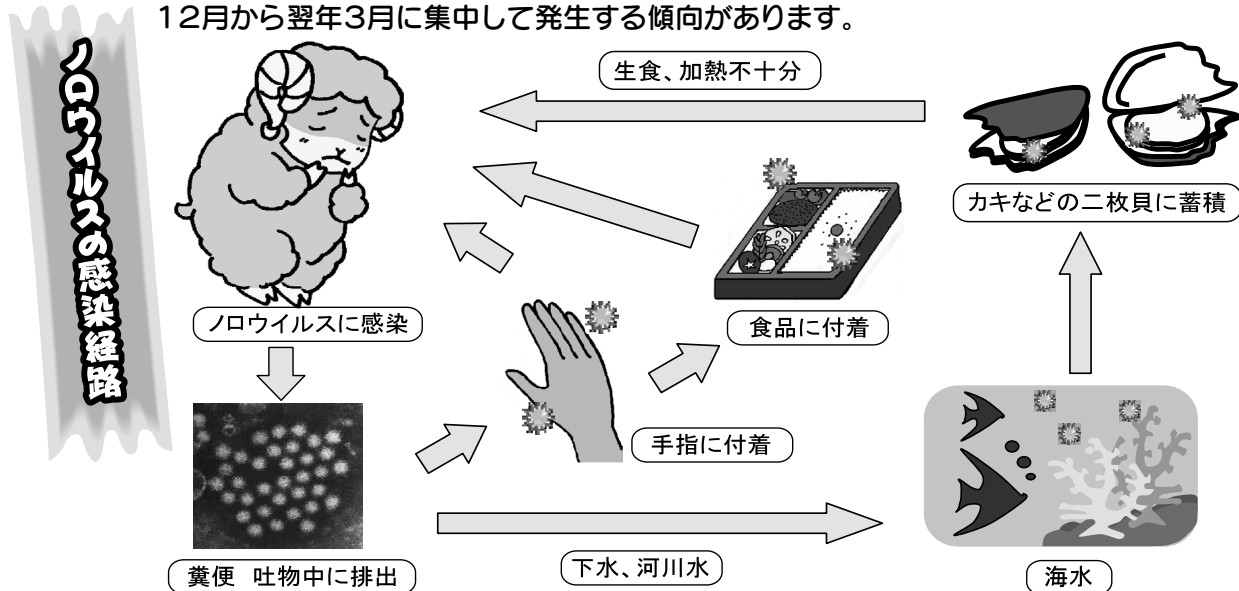
URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html>

中丹西保健所

検索

ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう!

ノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生していますが、11月頃から増え始め、12月から翌年3月に集中して発生する傾向があります。



ノロウイルス食中毒予防のキーワードは **加熱** と **消毒**



対策1

食品は85℃以上で1分間以上加熱する

加熱の必要な食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。

対策2

調理器具等は消毒して二次汚染を防ぐ

特に二枚貝の調理に使用した器具類は、二次汚染防止のための確実な消毒が必要です。

※ノロウイルスの消毒には0.02%の次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)が効果的です。アルコールは効果が期待できませんのでご注意ください。

【お問い合わせ】 環境衛生室 ☎22-6382

所長コラム

福知山の秋はマラソン、そしてオレンジリボン

今年も福知山マラソンの季節がやってきました。マラソン人気や関係者のご努力により今年は早々とフルマラソンが定員の1万人に達しました。また、9.3kmなどのファンランも定員に達するなど本当に盛況です。昨年、このコラムでフルマラソンに出場することを宣言しました。何とか無事に走り終えましたが、疲労困憊の状況でした。しかし、今、思い出してもすごい大会だな、と感動がよみがえります。約1万人のランナー、白バイの先導、電光掲示板での時間提示、事故が起こらないようにする様々な仕組み、食料やドリンクなどの差し入れ、プラスバンドの応援などなど多くのボランティアの方々への支援、応援。そして、沿道のお父さんやお母さん、ちびっ子たちから頂いた声援やチョコなどが本当に背中を押してくれました。今年も9月頃から走る人を多く見かけるようになりました。また、休日には市外から来られたと思われるランナーがコース沿いを走っているのをよく見かけるようになりました。楽しく、感動を持って、そして無事に大会が行われることを期待しています。

私は今年、9.3kmコース出場を考えていたところ定員となったので参加出来ませんが、大会に併せて行われる児童虐待予防のオレンジリボンキャンペーンに参加したいと思っています。このオレンジの色は里親家庭で育った子どもたちが「子どもたちの明るい未来を示す色」として選んだと言われています。オレンジリボンが、たくさんの皆様の心に届きますよう、子育て中の親子の心を包み込みますよう、ランナー、スタッフの皆様とともに心を込めてオレンジリボンそして、児童虐待予防の心を広げたいと思います。



中丹西保健所長 廣畑 弘

僕らの手、傷付け合うためじゃなく、つながるためにある。つながった分だけ、人は優しくなれるんだ。

“食の環レシピ”コンテスト

【どんぶりの部門】優秀賞

京野菜の肉あんかけどんぶり

吉崎篤子さん
(綾部市)



材料(4人分)

ごはん	茶碗4杯		
賀茂なす	200g	(調味料)	
万願寺とうがらし	4本	酒	大さじ1
鹿ヶ谷かぼちゃ	160g	砂糖	大さじ1.5
豚ひき肉	250g	みりん	大さじ2
みず菜	20g	薄口醤油	大さじ2
土しょうが	30g	濃口醤油	大さじ2
ねぎ	50g	揚げ油	適量
サラダ油	大さじ1.5		
ごま油	小さじ2		
片栗粉	大さじ3		

● 作り方 ●

- ①賀茂なす、鹿ヶ谷かぼちゃは角切り(1.5cm)にする。万願寺とうがらしは乱切り(3~4切れ)にする。土しょうがはみじん切りにする。ねぎは小口切りにする。みず菜は3cmの長さに切る。
- ②賀茂なす、鹿ヶ谷かぼちゃ、万願寺とうがらしは素揚げする。(鹿ヶ谷かぼちゃは電子レンジでやわらかくして揚げるとよい)
- ③フライパンに油をひき、土しょうがとねぎを炒める。これに豚ひき肉を入れて炒めて、途中でごま油を入れてもう一度炒め、色が変わったら調味料を入れて混ぜる。
- ④片栗粉を2.5カップの水で溶き、③に入れてとろみをつける。
- ⑤盛りつける。ごはんの上に肉あんの1/4をかけ、素揚げした野菜をおき、残りの肉あんをかける。みず菜をのせる。

野菜のひみつ 【賀茂なす】

ふっくらとした、紫の濃い大型の丸なすで直径15cmにもなる日本最大の丸なすです。肉質は緻密で煮炊きしても崩れにくい特徴があります。

出典 「中丹発!野菜パワーで元気もりもりレシピ集」 追補版
発行:中丹“食”感づくりプロジェクトチーム

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

ホームページに全メニューの材料・作り方を掲載しています。是非ご覧ください。

中丹西保健所

検索



—寒い冬 かぜ・インフルエンザの季節到来—

かぜは、のどの痛み・咳・発熱・鼻水などの症状が中心ですが、インフルエンザは、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が強く、特に高齢者や子供では重症化への注意が必要です。

右の感染予防5つのポイントを心がけ、今季の流行を乗り切りましょう。



かぜ? インフルエンザ?

- ①栄養と休養をとりましょう
- ②手洗い、うがいをしましょう
- ③マスクをしましょう
- ④人混みを避けましょう
- ⑤ワクチンを接種しましょう



レッドリボン

12月1日は世界エイズデー



日本では、1日平均4人の患者・感染者が報告されています。HIV・エイズに関心をもってください。

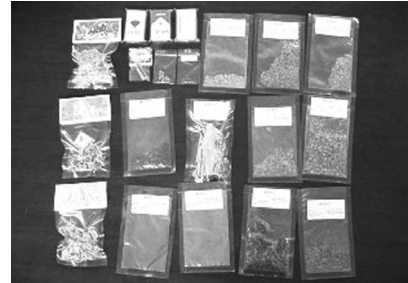
保健所では「エイズ検査・相談」を無料・匿名・予約制で行っています。エイズ検査(血液検査)は、採血後約1時間で結果が分かります。

危険! 違法ドラッグに注意!

違法ドラッグは「脱法ドラッグ」「合法ドラッグ」「合法ハーブ」などと称して販売され、大変危険です!
たとえ「合法」などと称していても、麻薬や覚せい剤と同じかそれ以上の恐ろしさを持つ物質です。



吐き気や手足のしびれ、意識障害等を引き起こしたり、死亡することもあります。



車を暴走させる等、異常行動を起こして他者に危害を加えることもあります。

買わない!
使わない!
かかわらない!

絶対に手を出さないようにしましょう!

【お問い合わせ】 環境衛生室 ☎22-6382

医療従事者届・調理業務従事者届の提出期限は平成25年1月15日(火)です。

医療・調理関係の資格をお持ちの方は、2年ごとに就業状況を都道府県知事に届け出ることが義務づけられています。平成24年は該当年になりますので、次の方は就業地の最寄りの保健所まで書類を提出してください。

	医療従事者届	調理業務従事者届
届出の必要な方	医師、歯科医師、薬剤師 (就業の有無に関わらず、資格を持つすべての方)	保健師、助産師、看護師、 准看護師、歯科衛生士、 歯科技工士 (12月31日現在、府内で 業務に従事されている方)
お問い合わせ	企画調整室 ☎22-5744	環境衛生室 ☎22-6382

11月は児童虐待防止推進月間です

乳幼児揺さぶられ症候群 赤ちゃんを激しく揺さぶらないで

赤ちゃんや小さな子どもが激しく揺さぶられたり、頭を叩かれたりするような大きな衝撃を与えられると、見た目にはわかりにくいですが、頭(脳や網膜)に損傷を受け、重い障害が残ったり、命を落とすこともありますので、ご注意ください。



*虐待を受けたと思われる子どもがいたら。*ご自身が出産や子育てに悩んだら。*子育てに悩む親がいたら。次の相談窓口にご相談ください。
相談窓口：福知山市子育て支援課 24-7066：福知山児童相談所 22-3623：中丹西保健所 22-3903

母子家庭のお母さんを対象に人間ドックを実施します!

- 《対象者》 京都府内(京都市を除く)在住の母子家庭の母親または寡婦であって、平成24年4月1日現在65才未満の方〔寡婦は国民健康保険の被保険者(本人)〕
- 《実施場所》 舞鶴赤十字病院健診センター(綾部市以北に在住の方)
- 《実施時期》 平成25年4月(土・日、祝日を除く平日の午前中)
- 《申込締切日》 **平成25年1月15日(火)** ※募集人数には制限があります。



【お問い合わせ】 福祉室 ☎22-5766

京都環境フェスティバル2012

テーマ 「～KYOと未来(あした)を繋ぐ今日～今 私たちにできることから始めよう～」

とき 平成24年12月8日(土)・9日(日) AM10:00～PM4:00

ところ 京都府総合見本市会館(京都パルスプラザ:京都市伏見区竹田鳥羽殿町5)

●展示・体験ゾーン
●次世代自動車コーナー
●エコエネルギーの紹介

●ミニステージ
●ワークショップ
●スタンプラリー 等

環境に関わる、いろいろな展示・体験ゾーン等があります。どうぞおそろいでお越しください。

くわしくは、京都府ホームページ→環境・自然・動植物
→京都環境フェスティバルを [クリック](#)

12月9日(日)は送迎バスを運行します。(福知山総合庁舎から会場まで) 定員:50名(申込先着順)

※小学生以下は保護者の同伴が必要 バス代:往復1,000円(高校生以下無料)

11月28日(水)までに電話でお申し込みください。 **環境衛生室(0773-22-6383)**

環境について楽しみながら学び考えることができる参加・体験型イベントです。



「特定B型肝炎ウイルス感染者給付金等の支給に関する特別措置法」が平成24年1月13日から施行され、裁判上の和解等が成立した方に対し、給付金等が支給されます。

【対象者】7歳になるまでの間に集団予防接種等(昭和23年から昭和63年まで)の際の注射器の連続使用により、B型肝炎ウイルスに持続感染した方及びその方から母子感染した方(これらの方々の相続人含む)

【給付金等の額】■死亡・肝がん・肝硬変(重度) 3,600万円

■肝硬変(軽度) 2,500万円

■慢性肝炎 1,250万円(詳細規定あり)

■無症候性キャリア 50万円+定期検査費等(詳細規定あり)

【手続き】国を相手とする国家賠償請求訴訟を提起

【関係資料】厚生労働省ホームページ(B型肝炎訴訟について)

<http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou/b-kanen/>

【照会先】厚生労働省電話相談窓口 ☎ 03-3595-2252 (年末年始を除く平日9時～17時)

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
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	福祉室 22-3903
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	
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

中丹西保健所だより 第117号
平成24年11月7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