

中丹西保健所だより

No.125

chutan
nishi2015
7.1URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html>

中丹西保健所

検索

ー7月27日～8月2日は肝臓週間！肝臓について考えてみてー

お父さん、お母さん 肝炎ウイルス検査
受けたことある？
一生に1度は検査を受けてね。



＊ 日本で肝炎ウイルス（B型・C型）に感染している人は300～370万人※といわれています。適切な治療を行わなければ肝臓がんや肝硬変になり、治すのが難しくなってしまいます。肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、自覚症状がないまま病気が進行してしまいます。あなたの身近な方に「肝炎の検査を受けたことある？」と聞いてみてください。そしてあなたも是非、検査を受けてください。体内に肝炎ウイルスがいなければ安心できますし、例えばたととしても、早期発見・早期治療により高い確率でウイルスの排除ができます。

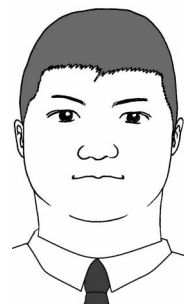
※平成16年度厚生労働科学研究費補助金肝炎等克服緊急対策研究事業報告書（吉澤班）より推計

中丹西保健所では、毎週火曜日10時～11時20分（祝祭日を除く）にB型・C型肝炎ウイルス検査を実施しています。無料・匿名で検査を受けることができます。（事前予約制 22-6381）また、福知山市内の5つの医療機関でも無料で検査を受けることができます。（市立福知山市民病院、京都ルネス病院、福井内科医院、いなば内科クリニック、渡辺医院）保険証の提示や予約が必要となる医療機関もありますので、詳しくは京都府ホームページ「肝炎ウイルス検査実施医療機関一覧」でご確認ください。

【お問い合わせ】保健室 ☎ 22-6381

所長 つうし

近年の地球温暖化や、都市部を中心としたヒートアイランド現象の進行に加え、東日本大震災後の省エネ・節電意識の高まり等により、全国的に熱中症の発症リスクが高まっています。総務省消防庁の発表によりますと、平成25年7月1日～28日までの4週間で、熱中症による救急搬送者数は全国で合わせて2万2,363人に上り、前年の同時期と比べ約24%増加しており、特にその約半数近くが65歳以上の高齢者の方々であったそうです。これは、加齢に伴う発汗・体温調節機能の低下が大きな原因と考えられており、自覚症状の少ないまま重症化するケースも頻繁にみられています。加えて、現在我が国は急速に進む少子高齢化に直面しており、総人口に占める65歳以上高齢者の比率は、2030年には約28%、2050年には約32%に増大すると予想されています（国立社会保障・人口問題研究所推計）。特に、周囲のサポートの乏しい独居高齢者世帯は注意が必要です。熱中症の早期発見・早期予防のため、室内の適度な温度調整とこまめな水分補給を心がけるとともに、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状を自覚された際には、早めに医療機関に相談しましょう。



中丹西保健所長 垣内 康宏

きょうと 健康 おもてなし

食の健康づくり応援店に参加しませんか？！

京都府では、食を通じた府民の健康づくりを推進するため、「野菜たっぷりメニュー」や「塩分ひかえめメニュー」の提供、「アレルギー表示」を実施している飲食店や惣菜店等を登録する制度（「きょうと 健康 おもてなしー食の健康づくり応援店ー」事業）を開始しました。お客様の健康づくりにぜひ御協力ください。

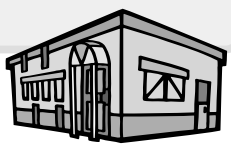


「食の健康づくり応援店」には、このステッカーが貼ってあります。

食の健康づくり応援店の登録条件

- ★「野菜たっぷりメニュー」の提供かつエネルギー表示（3品以上選べる。）
- ★「塩分ひかえめメニュー」の提供かつエネルギー表示（3品以上選べる。）
- ★ 食物アレルギー表示（※特定原材料7品目）の実施
※特定原材料とは、えび・かに・小麦・そば・卵・落花生
（内閣府令改正により特定原材料が増えた場合は、それに準じる）

◆ 登録について検討されるお店がありましたら下記まで御相談ください。
【お問い合わせ】保健室 ☎ 22-6381



『環境学習に講師を派遣します』

学校や地域行事の環境学習に講師の派遣を行っています。講義内容は、河川での水生生物の調査、水質の検査方法等を主として行っていますので、気軽にご相談ください。

募集期間 随時（事前の日程調整が必要）
申込先 環境衛生室 電話：22-6383
昨年実績 美河小学校（大江町） 約100名

昨年の
環境学習風景



『身近な川の生物調査』 参加募集

学校や住まいの近くを流れる中小の河川において水生生物の生息状況を調査し、河川の水質を判定します。詳しくは、保健所にお問い合わせください。

環境に関する最新情報をお届けします。～中丹環境ネットワークの登録者募集中～

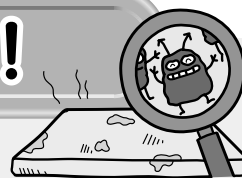
環境に関する法令改正情報や各種講習会開催のお知らせ等をタイムリーにメールで事業者の方々に無料で提供する「中丹環境ネットワーク」の運用を開始しました。

登録のお申込みは、次の事項をメール又はFAXでお送りください。

- ①事業者(団体)名、②住所(所在地)、③担当者(所属、職名及び氏名)、
- ④担当者連絡先(メールアドレス及び電話番号)、⑤登録分野(環境・廃棄物・地球・自然のうちから選択。複数登録可。)

【お申込み・お問い合わせ】環境衛生室 環境担当 E-mail chushin-ho-nishi-kankyo@pref.kyoto.lg.jp
TEL 22-6383 FAX 22-0429

夏場の食中毒にご用心！



食中毒は1年中発生していますが、特に夏場は湿気や気温が高くなり、細菌が繁殖しやすくなります。食中毒を防ぐために「食中毒予防の3原則」を徹底することが大切です。

ストップ・ザ・食中毒!

原則①つけない→手洗いの徹底を！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物につかないように、調理開始時やトイレの後は必ず手洗いをしましょう。



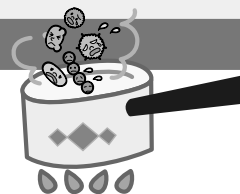
原則②ふやさない→食品の取扱いに注意を！

肉、魚などの生鮮食品は、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。調理は手際よく迅速にし、調理後はなるべく早く食べましょう。



原則③やっつける→食品は加熱処理を！

食材は中心部まで十分に加熱調理しましょう。調理器具やふきん等は塩素系漂白剤や熱湯により、消毒しましょう。



【お問い合わせ】環境衛生室 衛生担当 ☎22-6382

京都府母子福祉推進員をご存じですか

母子福祉推進員は、京都府知事から委嘱を受け、地域で母子家庭や寡婦の方の生活上の問題や母子福祉施策全般についての相談活動などを行っています。

お住まいの地域を担当する母子福祉推進員については、福祉室(☎22-5766)までお問い合わせください。

虐待かもと思ったら 189(いちはやく)番へ

平成27年7月1日(水)から児童相談所
全国共通ダイヤルが3桁の番号になります。

こんなときにはすぐお電話ください。



【お問い合わせ】福祉室 ☎22-5766

ハートショップ開催



障害のある方が、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集まり販売されます。

◆日時:平成27年7月23日(木)
11時30分~13時00分

◆場所:京都府福知山総合庁舎
一階府民ホール前

【お問い合わせ】福祉室 ☎22-3903

飼い主のいない猫に餌を与えていませんか？

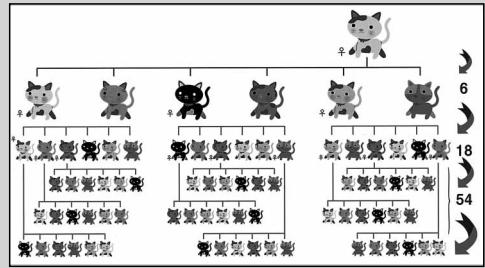
その行為に地域住民の十分な理解が得られていますか？
地域の住民に迷惑をかけた、不幸な猫を増やしたりしないよう、
エサやりには責任を持ちましょう。

あなたの餌やりによって猫が集まったり、繁殖して猫が増えたりして、
糞尿等で困る人がいます。

また、増えた猫を十分に養うだけの餌を与え続けることは難しく、結果的に
飢えた猫が増えてしまいます。

猫に餌を与えるなら、地域住民の理解を得た上で、糞の管理(トイレ設置・
清掃)、置き餌をしない、これ以上子猫が増えないよう避妊去勢手術をする、
などのことにも責任を持たねばなりません。

【お問い合わせ】環境衛生室 衛生担当 ☎22-6382



猫が1回に6匹子猫を産み、その子猫が
また半年後には子猫を産む…を続けて
いくと1年で79匹に増えてしまいます！

それでも、猫に餌を 与えるだけですか？

献血に御協力を

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です。

夏場は輸血血液が不足する季節です。

「400ml献血」に御協力をお願いします。

骨髄バンクに登録を

ドナー登録者は40万を越えましたが、依然としてドナー(骨髄提供者)が見つからない人がいます。1日も早くドナーが見つかるよう、1人でも多くの方に骨髄バンクに登録いただきますよう、よろしくをお願いします。

<ドナー登録できる方> * 18~54歳までの健康な方
献血併行型骨髄バンク登録会日程

日 程	会 場	受付時間
8月16日(日)	PLANT-3 福知山店	9:00~16:30

*全ての献血会場で骨髄バンク登録ができます。

【お問い合わせ】保健室 ☎22-6381

平成27年度特定医療費(指定難病) 継続申請受付中です!

特定医療費(指定難病)受給者証は、毎年更新が必要です。受給者証をお持ちの方で、まだ継続申請をしておられない方は、**7月31日(金)**までに手続きを行ってください。受給者証をお持ちの方には、申請書類を郵送しています。

書類を御確認のうえ、お手続きください。

***今年度から、受給者証の有効期間(9月30日)の後に申請された場合は、新規申請の扱いとなりますので、御注意ください。**

【お問い合わせ・申請先】保健室 ☎ 22-6381

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、事前に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 市外局番(0773)
風しん抗体検査 (無料・予約制)	血液検査(妊娠を希望する女性・妊婦の同居者等、対象者には要件があります。)	毎週火曜日 9:00~10:00受付	保 健 室 22-6381
エイズ・クラミジア・肝炎検査 (無料・予約制)	予防相談、検査	毎週火曜日 10:00~11:20受付	
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 14:00~16:00	
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 14:00~16:00	

中丹西保健所だより 第125号
平成27年7月1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