

# 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

## 冬の節電にご協力をお願いします



©京都府 まゆまる 2762016

府民の皆様には、昨夏の節電にご協力をいただき、ありがとうございました。  
この冬も、電力の安定供給のため、昨年度同様平成22年度冬比9%削減（昨年度の節電実績と同等）を目安に、健康に影響のない範囲で節電のご協力をお願いします。

**期 間** 平成27年12月1日(火曜日)～平成28年3月31日(木曜日)の平日  
(但し平成27年12月29日(火曜日)～平成28年1月3日(日曜日)を除く)

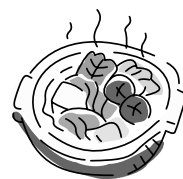
**時 間** 9時～21時

経済産業省ホームページ「冬期の節電メニュー」から		節電効果(節電率)	
やってみよう節電・節約		エアコンを使用する家庭	ガス・石油ストーブを使用する家庭
エアコン 	重ね着などをして、室温20℃を心がける。 (設定温度を2℃下げた場合)	7%	—
	窓には厚手のカーテンをかけましょう。	1%	—
照明 	不要な照明はできるだけ消しましょう。	4%	6%
テレビ 	画面の輝度は下げましょう。 必要な時間以外は消しましょう。	2%	3%
冷蔵庫 	設定を「弱」に変えましょう。 扉を開ける時間を出来るだけ減らしましょう。 食品をつめこまないようにしましょう。	1%	2%

こんな節電アクションもオススメ!

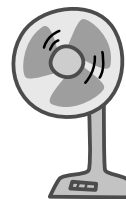
### お鍋で、おいしく節電

鍋料理は、室内や身体を温めるのに効果的。みんなで食卓を囲むので、他の部屋の照明を消すこともできます。



### 扇風機で、上手に節電

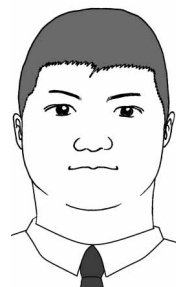
上部にたまりやすいエアコンの暖かい空気を、扇風機で循環させることで部屋全体が効果的に、ぬくぬくに。



【お問い合わせ】環境衛生室 ☎22-6383

## 所長 つつら

寒い日が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか。こんな寒い日には、熱いお風呂で冷えた身体を温める、そんな人も多いでしょう。浴槽に肩まで長時間浸かって入浴するという生活習慣は我が国独特のものであり、身体を清潔に保つことに加えて、疲労回復を促進する等のプラスの効果があります。その一方で、「寒い浴室・熱いお湯」という外的環境、すなわち浴室や脱衣室の室温と浴槽内の湯温の温度差を原因として血圧が急変動する結果、意識障害や熱中症等が生じて溺水する事故が後を絶ちません。その事故件数は年々増加し、2003年以降は全国で年間約3,000人以上が家庭内の浴槽で溺死しており、高齢化社会の到来に伴い、その約8割以上を65歳以上の高齢者の方が占めているそうです。このような入浴関連事故を予防するためには、①湯温は39～41℃くらいで長湯をしない、②脱衣場や浴室の室温が低くならない工夫をする、③食事直後や深夜に入浴しない、④気温の低い日は夜早めに入浴する、⑤心肺の慢性疾患や高血圧症をもつ人では半身浴を心がける（東京都健康長寿医療センターより）等の対策が効果的です。家庭で最もくつろげるのは「お風呂に入っているとき」という方も多いかと思いますが、上記の対策に留意して、冬場の入浴を楽しんでいただきたいと思います。



中丹西保健所長 垣内 康宏



## 『地域で支える認知症ケア講演会』を 開催しました。

(平成27年11月28日(土):ハピネスふくちやま4階)

はじめませんか?“認知症になっても安心して暮らせるまちづくり”  
～あなたの身近に「もしかして認知症かな…」と気になる方はおられませんか?～

日本が超高齢化社会を迎えた今、誰でも認知症になる可能性があります。

そんな認知症について、横浜市立大学附属病院教授 鈴木ゆめ先生に講演をしていただきました。

また、福知山薬剤師会や福知山市地域包括支援センターの方に、地域からのリレーメッセージとして活動報告を行っていただいたり、オレンジロードつなげ隊により寸劇を行っていただきました。

現在、認知症が増えているのは、日本人が昔に比べ長寿になったからで、悪いことではありません。

認知症について、以前は「なりたくない」「隠したい病気」と思われていましたが、現在では「隠しておく病気ではない」「無理をしないでつきあい、支え合っていくことが大切」と考えも変わりつつあります。

認知症では?と心配になったときは、まずかかりつけの先生に相談しましょう。認知症と症状が似ている他の病気による認知障害は治ることがありますので、それを見逃さないよう、早期受診が大切です。

また、認知症を出来るだけ進行させないよう、治療や対応・ケアが大切です。認知症は長いつきあいになるので、抱え込まず、周囲の方に相談し、助けを求めましょう。

参加された方からは、「認知症の家族が徘徊したときに、声をかけてもらい、無事に連れて帰ることが出来た。声かけをして欲しいし、しやすい工夫も大切」と貴重なご意見もいただきました。

認知症の人と家族が慣れ親しんだ地域で安心して暮らしていくためには、地域でのつながりが大切です。

「見守り・声かけ・話しを聞く」を実践しましょう。

相談先には「かかりつけ医」「地域包括支援センター」「認知症あんしんサポート相談窓口」「京都府認知症コールセンター」などの窓口があります。

保健所では、物忘れが気になりはじめた方(本人・家族又は身近な人等)がセルフチェックできる『もしかして認知症?「早めの相談」チェックシート』を作成しています。ご希望の方は保健所企画調整室までお問い合わせください。

【お問い合わせ】企画調整室 ☎22-5744

認知症は  
怖くない!!



## 無資格者によるあん摩、マッサージ業等の防止について

あん摩マッサージ指圧、はり、きゅう及び柔道整復については、「あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師等に関する法律」及び「柔道整復師法」により、**それぞれの免許を有する者【国家資格】**でなければ「業」として行うことはできません。

無免許でこれらの行為を「業」として行った場合は、法律により処罰の対象となります。

あん摩、マッサージ若しくは指圧、はり又はきゅう及び柔道整復を受ける際には、国家資格者による施術所等の届出がされているか御確認ください。

【お問い合わせ】企画調整室 ☎22-5744

# シリーズ 京都動物愛護憲章 No.2

京都府と京都市が「人と動物が共生できるうるおいのある豊かな社会」の実現に向け共同で制定した「京都動物愛護憲章」について、シリーズ「京都動物愛護憲章」と題して、憲章の5つの項目について具体的な例を挙げながら説明しています。最終回の今回は、残りの2つの項目について説明します。

## 1. 動物との絆を最後まで大切にしましょう。

- 動物を飼う人は、大切な家族として動物が命を終えるまで共に暮らします。

家族として迎えた命は最後まで責任を持って飼いましょう。どうしても飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してあげることも飼い主の責任です。

※最後まで責任を持てるのか、よく考えたうえで、初めから飼わないことも動物への愛情です。

## 1. 人にも動物にも心地よいまちをつくりましょう。

- 犬の散歩時にしたふんは必ず持ち帰ります。

原則として犬の排泄は自宅でさせましょう。もし散歩時にやむなくふんをした場合は持ち帰り、公共の場所を汚さないようにしましょう。

- 猫は、室内で飼います。

猫を外で飼っていると、交通事故にあったり、感染症にかかったり、危険を伴います。猫は、立体的な運動ができるようにするなどの工夫をすれば、室内だけでも暮らせます。

【お問い合わせ】環境衛生室 衛生担当 ☎22-6382



## がん患者さんと家族のための個別相談会

がん患者さんやご家族をとりまく様々な問題に対応する相談窓口として、京都府がん相談支援センターによる出張相談を開催します。

がんに関する悩みごと、心配ごとがありましたら、どなたでもご利用ください。

### 中丹西保健所における相談日

2月23日(火)・3月22日(火) 両日とも13:00~15:30

※要事前予約：予約優先制・定員あり

実施日の前日までにご予約の上、お越しく下さい。

\* 予約方法：電話による受付 0120-078-394

(京都府がん総合相談支援センター)

\* 相談員：京都府がん総合相談支援センターの保健師または看護師

\* 会場：中丹広域振興局福知山総合庁舎内

〒620-0055 福知山市篠尾新町1丁目91 TEL:0773-22-6381

\* 相談内容：医療・福祉相談、経済的問題、生活問題や不安などに関する相談



電話によるご相談もお受けしております。

おなやみ(き)くよ

京都府がん総合相談支援センター 0120-078-394

【受付時間】月～金（祝日・年末年始除く）9:00～12:00 / 13:00～16:00

### 高校生給付型奨学金(非課税世帯)

市町村民税非課税世帯のお子さんに対して高等学校への進学を支援する制度です。2・3年生で継続される方も毎年申請が必要です。

#### ■申請期限

- 第1次申請 2月29日(月) 新1～新3年生の方
- 第2次申請 7月1日(金) 1～3年生の方
- 随時申請 7月4日(月)以降 1～3年生の方

#### ■支給要件等

- 市町村民税非課税であること
- 母子家庭、父子家庭等であること
- 在学証明書等
- 他の奨学金等との併給制限あり

【お問い合わせ】 福祉室 ☎22-5766

### 母子家庭奨学金

母子家庭のお子さん(乳幼児から高校生)の養育や教育を支援する制度です。毎年申請が必要です。

#### ■申請期間等

- 4～5月申請 4月1日現在支給対象者…1年分支給 ※必ず5月31日(火)までに申請してください。 4月2日以降対象者…申請の翌月以降支給
- 6月以降申請 申請時点で支給対象者…申請の翌月以降支給

#### ■申請書提出先

福知山市福祉保健部子育て支援課

#### ■支給要件等

- 母子家庭であること(証明等必要)
- 京都府の他の奨学金との併給制限あり
- 在学証明書(高校生のみ)

【お問い合わせ】 福祉室 ☎22-5766

## ご存じですか? 「飼い主の義務」～愛犬には狂犬病予防注射を～

狂犬病予防法により、犬の飼い主の方には以下のことが義務づけられています。

- 現在居住している市町村に犬を登録すること。
- 犬に毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせること。
- 犬に鑑札と注射済票を付けること。

これらに違反した場合、**20万円以下の罰金**の対象になります。



毎年4月から6月は狂犬病予防注射期間であり、今年も4月には福知山市内の各地域で集合注射が行われます。飼い犬には必ず予防注射を受けさせましょう!

#### 狂犬病とは

狂犬病は、ヒトを含む全ての哺乳類が感染し、発症後は100%死亡する恐ろしい病気です。世界各国で発生しており、世界保健機関(WHO)によると、全世界で毎年3万5,000～5万人が狂犬病によって死亡しています。日本国内では、動物では昭和32年(1957年)を最後に発生がなく、現在、日本は狂犬病の発生のない国(清浄国)とされています。ただし、平成25年7月には、日本と同様に清浄国とされていた台湾で野生動物の狂犬病の発生が確認されており、日本でも気をつける必要があります。

【お問い合わせ】環境衛生室 衛生担当 ☎ 22 - 6382

## 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	
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	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火曜日 14:00～16:00	

中丹西保健所だより 第127号  
平成28年2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