

# 中丹西保健所だより

No.104  
chutan nishi  
2008 6.18

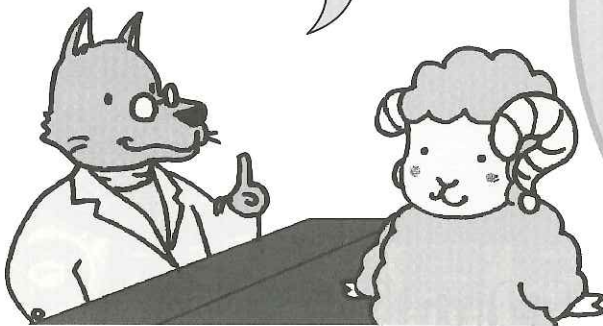
URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html>

中丹西保健所

検索

## Dr.はじめも実践 食中毒予防の3原則

これから食中毒シーズンに入ります。「食中毒予防の3原則」を守って、安全な食生活を心掛けましょう!

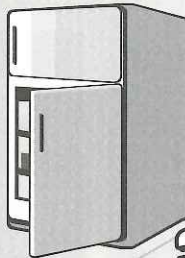


Dr.はじめ

はてなchan

### 2.ふやさない!

●食品は冷蔵庫や冷凍庫で保存しよう!



### 1.つけない!

●手や食材、調理器具をきれいに洗おう!



### 細菌を

### 3.やっつける!

●食品は中までしっかり加熱しよう!

80℃以上でほとんどの微生物が死滅するよ



### 食の安心・安全情報をわかりやすく発信中!!

はてなchanとDr.はじめのホームページ

<http://www.pref.kyoto.jp/chutan/shoku>



をぜひみてね!

福知山市の一部スーパー等で掲示されているちらし



もご参考に☆

### メタボ克服は、人生のターニングポイント!

## 所長 ひろし

4月1日付けで中丹西保健所長に着任しました<sup>ひろし ひろし</sup>廣畑 弘です。府民の皆様の健康と安心・安全な暮らしを守るため仕事をしていきます。よろしくお願いいたします。

健康といえば、本年4月からメタボリックシンドローム対策を目的とした「特定健康診査」「特定保健指導」が始まっています。メタボリックシンドロームとは内臓周囲の脂肪の蓄積により、動脈硬化や糖尿病を発症し、ついには心筋梗塞や脳卒中の危険が増すという状態です。私は約15年前、健診をきっかけとして、

栄養食生活の改善、運動の習慣化に取り組み約1年半で体重20kg減、腹囲15cm減を達成しその結果、健診結果も改善し、メタボを克服しました。それ以降、体を動かすことが快感となり運動習慣を続けています。また、肥満を克服したことが自信となり、物事を前向きに考えられるようになりました。健診を受けましょう。たとえ「メタボ」と診断されても、健康になる「きっかけ」と割り切られ生活習慣改善に取り組んでいただきたいと思います。



中丹西保健所長 廣畑 弘

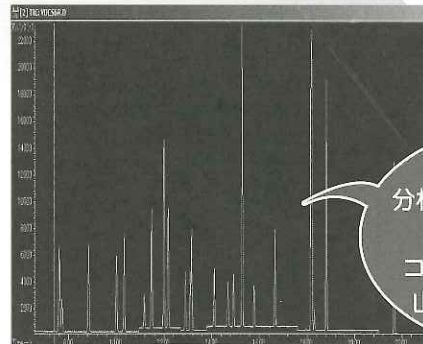
# 保健所はこんな仕事をしています

## 特集 パート5 『安心・安全な暮らしをサポート』

中丹西保健所には京都府の7保健所のうち唯一、食肉・試験検査室があります。試験検査担当では府北部の検査の拠点として、府の機関である保健環境研究所と協力し、川や海などの水の検査、食品中の保存料などを測定する食品検査や食中毒検査を行っています。

### 水の検査

水にヒ素、カドミウムといった有害物質や農薬等がどれくらい含まれているか測定します。この結果が環境を守るために生かされています。



海水に含まれる物質を抽出しています。

精密機器で分析すると、様々な物質が含まれる量に応じてコンピューターの画面に山の高さで表されます。

### 食品検査

市場に流通している食品に使用されている添加物（保存料や甘味料）が使用量の基準を満たしているか等をチェックします。19年度は153検体を検査しました。



食品に含まれる保存料を検査しています。

### 食中毒検査

食中毒が疑われる事件が発生した際に、どのような細菌・ウイルスによるものか調べます。この検査結果が、被害拡大の防止につながります。

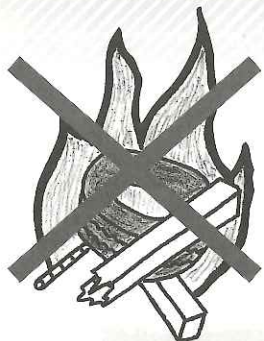


シャーレ(丸い容器)で細菌を増やして食中毒菌を調べます。

ノロウイルス検査は、外界と遮断された「安全キャビネット」の中で行います。

このほかにも色々な手法と多種多様な精密機器を使って、迅速で正確な検査をすることが、府民の皆様の安心、安全な暮らしにつながっています。

# 『野焼き』は禁止されています。



『野焼き』（適正な焼却設備を用いることなく廃棄物を焼却する行為）は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により禁止されています。

福知山警察署、福知山市、中丹西保健所では地域の環境保全のため、定期的に監視パトロールを行っています。

『野焼き』を行えば、刑罰が科されることがあります。また、会社や代表者だけでなく、現場で『野焼き』を行っている従業者も対象になります。

◎廃棄物・リサイクルのことについて、もっと知りたい方は

京都府ホームページの   をクリック!  
<http://www.pref.kyoto.jp/sanpai/pamphlet.html>

京都府ホームページの   をクリック!  
<http://www.pref.kyoto.jp/kankyo/junkan/jireisyu/index.html>

**お問い合わせ** 環境衛生室 環境担当 電話 22-6383

## 6月は食育月間

朝ごはんは1日の活動の源です。

早寝早起きで毎朝食べる習慣をつけましょう。

毎月19日は  
「食育の日」です!  
自分や家族の「食」について  
考えてみましょう!!



きょうと食育ネットワークマスコット

《ごはんの場合》



《手軽に用意できるもの》



《パンの場合》



《手軽に用意できるもの》



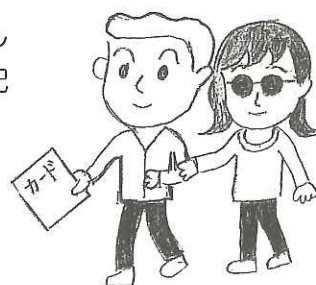
お知らせ

## 災害時要配慮者健康支援カードを作りました!

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、避難するのに手助け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。

これは、疾病、障害、高齢者、妊産婦、乳幼児など20の様態ごとに、避難時や避難所で支援しやすいようにまとめたカード式のマニュアルです。

具体的な内容は、次号から紹介していきます。



高等学校奨学金等  
(市町村民税非課税世帯用)

# 第2次申請 ただ今受付中!!

平成20年 6月30日(月)まで

申請  
対象者

- 1年生で第1次申請をされなかった方。  
(入学支度金も対象になります)
- 2・3年生で新規・継続申請をされる方。

支給  
要件等

- 平成20年度市町村民税非課税世帯。
- 所定の世帯要件あり(母子・父子等)。
- その他在学証明書等必要。

※7月以降に申請された方の奨学金については、申請月からの支給となります。

お問い合わせ・申請先

福祉室 電話 22-3903

## はしか(麻しん)・風しんの 予防接種を受けましょう

幼児期に加えて4月から、  
中学1年生と高校3年生に  
相当する年齢の方も、はしか  
と風しんの予防接種を受ける  
ことになりました。過去に接種を受けている  
人も、もう一度接種を受けてください。



- \* 対象者は、福知山市から個別通知されていますので、忘れずに接種を受けましょう。
- \* 詳細は、福知山市中央保健福祉センター  
23-2788

## 肝炎治療に対する医療費助成

京都府では、京都府に住所があり、B型及びC型ウイルス性肝炎と診断された方に対するインターフェロン治療に係る医療費の助成を4月分から実施しています。

### 1. 助成の対象となる医療費

B型及びC型ウイルス性肝炎の根本治療を目的として行うインターフェロン治療及びこれにともなう軽微な副作用の治療が対象となります。

### 2. 医療費の自己負担額

世帯の市町村民税課税年額に応じ3段階(月額1万円、3万円、5万円)に区分され、これを超える額が1カ年を限度に助成されます。

お問い合わせ・申請先

保健室 電話 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、お問い合わせください。

タイトル	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	毎月第1月曜日※ 13:00~14:00受付	企画調整室 22-5744
エイズ相談・検査(無料・予約制)	予防相談、検査 (即日結果判明、匿名可)	毎週月曜日 9:00~11:00受付 *エイズ検査は、夜間検査日も あります(右記までお問い合わせ ください)	保健室 22-6381
クラミジア検査(無料・予約制)	予防相談、検査 (結果2週間後判明、匿名可)		
B型・C型肝炎検査(無料・予約制)	予防相談、検査 (結果2週間後判明、匿名可)		
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1水曜日 13:00~16:00	福祉室 22-5766
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	偶数月/第1・2火曜日 奇数月/第1火・水曜日 13:00~16:00	
すこやか相談(無料・予約制)	幼児のこたばなどの発達の相談	偶数月/第1・3金曜日 奇数月/第1金曜日 9:00~16:00	
精神保健福祉相談(無料・予約制)	子どもからお年寄りまで、心の病気、適正飲酒などの相談	毎月第2・4火曜日 13:00~16:00	福祉室 22-5766
思春期・青年期 心の健康相談 (無料・予約制)	思春期の心の問題全般についての相談	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 (無料)	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104号  
平成20年6月18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