

中丹西保健所だより

No.134

chutan
nishi2019
10月URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html>

中丹西保健所

検索

たばこと健康増進法の改正

たばこに関する2019年のトピックスといえば、昨年改正された健康増進法が、この7月1日から一部施行され、行政機関・学校・病院などの公共性の高い施設が、原則として敷地内全面禁煙になったことでしょうか。さらに来年4月に予定されている全面施行では、事務所、ホテル、飲食店など一般施設にも屋内禁煙の原則が適用されます。この法改正の趣旨は、「喫煙をしない人が、自分の意志とは無関係に、他の人が吸ったたばこの煙や蒸気にさらされ、それを吸わされること(受動喫煙)がない社会を実現すること」です。

今や日本国民のうち喫煙をしない人(非喫煙者)の割合は8割を超えます。全く喫煙をしなくとも長期的な受動喫煙の影響を受けている人は、喫煙をせずかつ受動喫煙の機会もない人たちと比べて、肺がんや脳卒中に1.3倍ほどかかりやすくなるといわれています。加えて、年間1万5千人もの非喫煙者が受動喫煙によって死亡しているという統計もあります。この数字は平成30年中の交通事故死者数の4倍超であり、いかに非喫煙者を受動喫煙の害から守るかが健康上の課題となっています。

改正健康増進法と受動喫煙対策についてもっと詳しく知りたい方へ

- ・厚生労働省 「受動喫煙対策」
(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000189195.html>)
- ・他にわからないことがあれば中丹西保健所保健室(TEL: 0773-22-6381)まで

受動喫煙防止対策マスコット
けいもん

詳しい情報はこちらへ
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp>

なくそう!望まない受動喫煙



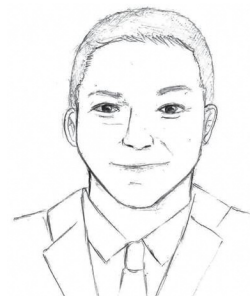
所長 コラム

8月1日より所長に着任しました猪飼宏いかいひろしです。府民の皆様への健やかで安全・安心な暮らしを守るために、皆様と一緒にまちづくりに取り組んで参ります。どうぞよろしくお願い致します。

さて10月に入り、味覚の秋、食欲の秋を迎えます。福知山の美味しい焼き肉を私も楽しみに赴任して来ましたが、野菜や果物も多く種類が出回りおいしい季節、普段の食卓にもぜひたくさん取り入れてみませんか。

食事の最初に食物繊維を多く含む葉野菜・きのこ・豆・海藻を食べると、食べ過ぎを防ぎ、肥満の改善につながります。また葉野菜・芋・豆のほかバナナ・かんきつ類にも多く含まれるカリウムは塩分の排泄を促し、高血圧の予防にも有効です。果物だと調理の手間もかからず気軽に摂れますね。 ※病気療養中の方は主治医や栄養士とよく御相談ください。

爽やかな気候は運動や趣味を始めるにも良い季節、運動で気分転換しながら禁煙にトライするのもおすすめです。私もよく食べ、よく動き、自身の生活習慣改善にも努めたいと思います。



中丹西保健所長 猪飼 宏

ハートショップを開催しました！

障害のある方が、手作りされている「ほっとはあと製品」の販売会（ハートショップ）を7月29日（月）に福知山総合庁舎にて開催しました。カレーやコロッケ、アイスクリームなどのグルメ販売から雑貨、革小物まで、幅広い商品が一堂に会し、たくさんの買い物客で賑わいました。



福知山総合庁舎では、ハートショップ以外にも定期的に「ほっとはあと製品」を販売されています。お近くに来られた際には、是非お立ち寄りください。

【販売日時と商品】 場所：福知山総合庁舎 本館1階



販売事業所	販売日時	商品
きぎょうの杜	隔週木曜日(12:00-13:00) 11月の販売日は14日、28日 <small>都合により、変更もあります。</small>	クッキーなどの焼き菓子
ふきのとう作業所	第2、第4水曜日(12:00-13:00)	北海道産小麦を使ったパン

「ほっとはあと」と「ハートショップ」とは障害者の作られた製品を「授産」製品と呼んでいましたが、これに代わる言葉を全国から募集して「ほっとはあと」製品と呼んでいます。また、障害のある方が、手作りされている「ほっとはあと製品」の販売会を中丹西保健所では「ハートショップ」と名付け毎年実施しています。

〈お問い合わせ先〉 福祉室 ☎0773-22-3903

コラボギフトはいかがですか？

地元の「ほっとはあと製品」を詰め合わせたコラボギフトの販売を始めました。お世話になった方への贈り物としていかがでしょう。

ギフトには、ラスクやクッキー詰め合わせた「お菓子セット」と手作りフォトフレームやかわいいメガネケースを詰め合わせた「雑貨セット」の2種類があります。

ギフトのチラシは保健所や市役所等に置いてあります。ギフトを注文される場合は、下記の連絡先へ御連絡ください。



セット名	代表事業所	連絡先
お菓子セット	しあわせネット・勇氣	0773-22-4659
雑貨セット	障害福祉サービス事業所 ちくもう	0773-23-4503

秋の味覚にご注意！！

秋の味覚には、「キノコ」があります。しいたけ、しめじ、まいたけ、まつたけなど様々な種類があり、多くの方が楽しみにされていると思います。

その一方で、毎年、毒キノコを原因とする食中毒が発生しています。毒キノコによる食中毒を防ぐためには、「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」の4原則を守ることが大切です。食べても安全だと確信できるもの以外は、見つけても絶対に採ったり食べないようにしてください。また、キノコには個体差があるため、図鑑などと見比べて「毒キノコとは微妙に違うから食べられる」と判断するのも危険です。

万一、野生のキノコを食べてしまい、体調に異常を感じたら直ちに医師の診察を受けてください。

◇ 食用と間違えやすい毒キノコ(例) ◇

ツキヨタケ	クサウラベニタケ	ニガクリタケ
		
<p>【間違えやすい植物】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヒラタケ ・ムキタケ ・シイタケ 	<p>【間違えやすい植物】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウラベニホテイシメジ ・ホンシメジ ・ハタケシメジ 	<p>【間違えやすい植物】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ナメコ ・クリタケ ・ナラタケ

※この他にも、毒キノコはたくさんあります。厚生労働省HPの「自然毒のリスクプロファイル」をご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/poison/index.html



お薬手帳を活用しましょう

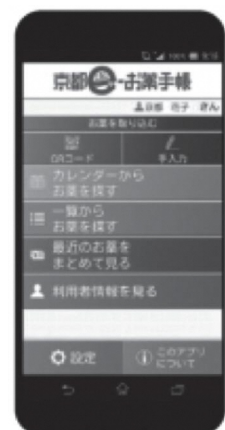
複数の薬を服用するときは、薬の重複や飲み合わせに気をつけないとはいけません。

「お薬手帳」に薬局でもらった薬を記録しておき、それを薬剤師や医師、歯科医師に見てもらうことで、そのような薬の重複や相互作用が起こることを防ぐことができます。特に、スマートフォンを使う「電子版お薬手帳」は、家族全員の薬を一つのスマートフォンで管理できるとともに、いつも身につけているものですので、災害時でもお薬の情報をもれなく医師等に伝えることができるなど便利です。

京都e-お薬手帳のアプリダウンロードはこちら

URL: <http://www.kyotofuyaku.or.jp/e-techo/download/index.html>

QRコード



〈お問い合わせ先〉 環境衛生室 衛生担当 ☎0773-22-6382



【10月は乳がん予防月間!ピンクリボンキャンペーン】

☆大切な人を守るためにぜひ乳がん検診を!☆
月に1度は自己検診、2年に1度は乳がん検診を受けましょう

乳がん検診は受けられましたか?

ピンクリボンは乳がん啓発のシンボルマークです。10月の乳がん月間にあわせ、乳がん検診の受診率の向上を図ることを目的にキャンペーンを実施しています。

乳がんは女性の11人に1人が患う病気です。

20歳から月に1度は自己検診、40歳から2年に1度は乳がん検診を受けましょう。

〈お問い合わせ先〉 京都府中丹西保健所(保健室) ☎0773-22-6381

☆京都府がん総合相談支援センター☆

がん患者さんと家族のための個別相談会(出張相談)も実施しています。(要予約・相談無料)

フリーダイヤル 0120-078-394

受付時間:9時~12時、13時~16時 月~金(土日祝休み)

子どもの急な病気に困ったら、すぐ電話!

#8000

看護師、医師が対応します!

病院や診療所が閉まっている時でも安心。急な発熱など子どもの急病時、受診した方が良いのか、様子をもても大丈夫なのか、看護師または小児科医が電話でアドバイスします。

ダイヤル回線・IP電話の場合、また笠置町と南山城村の全域・西京区と伏見区の一部地域は075-661-5596に直接ダイヤルしてください。

相談時間 平日・日曜・祝日:午後7時~翌朝8時
年中無休 土曜(祝日を除く):午後3時~翌朝8時

※ 京都府

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 9:00~11:20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	偶数月第2火曜日・奇数月第3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火曜日 13:00~16:00	

中丹西保健所だより 第134号
令和元年10月発行

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番地