

働きざかりのあなたの健康づくりをお手伝い！！



～南丹保健所からのお知らせ～

日ごろ、こころやからだのことについて気になることはあっても仕事や家族のことを優先されて、なかなか自分の生活を見直すことができないままに、毎日を過ごされてはいませんか？

京都府南丹保健所では、事業所にお勤めの皆様が、これからも生き生きと自分らしい生活を続けていかれることを願い、健康づくりのお手伝いをさせていただきます。

いつでもお気軽に御相談ください。

働きざかりの健康づくり出前講座

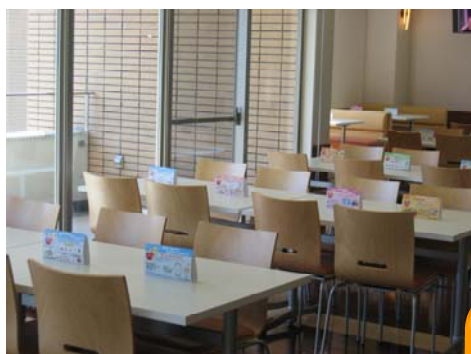
皆様の事業所におじゃまし、健康づくり出前講座を行います。日程・時間・場所・講座の形式などについての御希望をお寄せください。

- 講話：「生活習慣病について」「食生活について」
「運動習慣について」「健康の自己管理」
「たばこと健康」「健康診断について」「歯の健康」など
- 実技：体操など
(肩こり・腰痛予防、なんたん元気づくり体操など)
- 各種測定：血圧、体脂肪、スエーカライザ - (呼気一酸化炭素濃度)

食を通じた健康づくり ～おとなのための「食育」～

「食育」は子どもたちばかりのものではありません！
大人にはおとなの、かしこい食べ方の知恵があります。
みなさんの事業所に応じた各種事業をご活用ください。

- 食と健康に関するセミナーを行います
- 食堂を活用した「食と健康に関する取り組み」を提案します
- 委託給食会社と協力し、「食を通じた健康づくりプラン」の作成をお手伝いします



卓上メモやパンフレットの設置でいつでも見ていただけます

健康フェアの開催も喜ばれています



事業内容・参加のお問い合わせ、お申し込みは
京都府南丹保健所 保健室 健康支援担当 まで

TEL : 0771-62-4753

FAX : 0771-63-0609

こころの相談業務のご案内

保健所では、思春期から老年期までライフサイクルに応じた「こころの健康」についての相談に応じています。

思春期の子ども達の「不登校」「ひきこもり」、成人の方の「うつ病」「統合失調症」など、こころの問題を抱えている方や御家族からの相談を受け付けています。

どうぞお気軽に御相談ください。

＜連絡先＞南丹保健所 福祉室 Tel 0771-62-0361

精神保健相談日

毎月第1、第2、第3の金曜日午後に予約制で精神科医による相談日を開設しています。場所は、南丹保健所と亀岡総合庁舎（元、亀岡保健所）の2カ所で行っています。

＜相談内容の例＞・こころの病気の治療について・眠れない日が続いている
・認知症について・気持ちがひどく落ち込んでいる など

思春期相談

奇数月、第1水曜日の午後に予約制で思春期専門の精神科医による相談を亀岡総合庁舎（元、亀岡保健所）で行っています。



日常的には、南丹保健所の精神保健福祉相談員が相談に応じています。まずはお電話ください（南丹保健所 福祉室 Tel 0771-62-0361）

ホームページ

○南丹保健所 ★南丹市園部町小山東町藤ノ木21

★こころのページ <http://www.pref.kyoto.jp/nantan/ho-kikaku/index.html>

○京都府精神保健福祉総合センター★京都市伏見区竹田流池町120

★心の健康のためのサービスガイド <http://www.pref.kyoto.jp/health/index.html>

★こころの健康専門相談窓口（面接・電話相談）（TEL 075-645-5155）

電話相談時間 月曜～金曜（祝日を除く）午前9時～12時、午後1時～4時

Let's禁煙！！

知って得する禁煙の話

- ★ 日を決めてきっぱりやめましょう
- ★ 吸いたくなったら、お茶を飲んだり、アメを口にしたり、体を動かしたりして気分をまぎらわす方法を自分でみつけましょう
- ★ とりあえず3日間がんばってみましょう
- ★ ニコチンパッチやニコチンガム、内服薬を使用することで、比較的らくにたばこを止めることができますと言われています。医師または薬剤師にご相談ください。内服薬は医師による処方が必要となります。

保険で禁煙治療を受けられる南丹地域の医療機関

亀岡病院	亀岡市旅籠町29	0771-22-0341
石崎医院	亀岡市古世町1丁目48-9	0771-25-6045
平田クリニック	亀岡市追分町馬場通21-17浅田ビル1階	0771-25-3010
十倉佳史胃腸内科クリニック	亀岡市南つつじヶ丘大葉台2-28-2	0771-23-5001
公立南丹病院	南丹市八木町八木上野25	0771-42-2510
国保京丹波町病院	京丹波町和田大下28	0771-86-0220

＜禁煙治療について＞ ＊詳細は各医療機関へお問い合わせください。

●保険適用の条件

- ①ただちに禁煙しようと考えていること
- ②喫煙計数（ブリンクマン指数＝1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上
- ③ニコチン依存度テストで「ニコチン依存症」と診断された方

●治療方法

- ・カウンセリングや薬（ニコチンパッチ、内服薬など）の処方
- ・約3ヶ月間で5回程度の受診が必要です

