

丹後保健所だより

自分でできる予防 手洗い

新型インフルエンザや食中毒から身を守る

新型インフルエンザが国内に広がり、感染予防や「衛生に保つ」ことに注目が集まっています。インフルエンザに限らず、これからの暑い季節に危険性が高まる食中毒も、衛生面の注意は大切です。

まずは基本の「1分間の手洗い」に取り組んでみましょう。



手洗いの順序

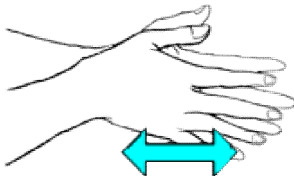
- ・まず、手を流水で軽く洗う。
- ・石けんを使うときは、固形石けんではなく、液体石けんを使用する。



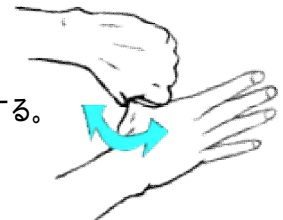
ここがポイント!!

手を洗うときは、時計や指輪をはずします。爪は、普段から短く切って清潔に^{おじ}蛇口は、手首、肘などで簡単に開閉できるものが良いです。手ふきタオルは、共同使用を避け、こまめに交換しましょう。

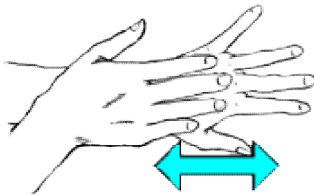
1) 手のひらを合わせ、指の間までよく洗う。



4) 親指を手のひらで、ねじり洗いする。(左・右)



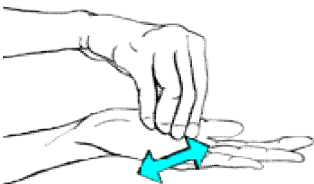
2) 手の甲を伸ばすようにして、指の間までよく洗う。(左・右) 小指の外側も忘れずに!



5) 手首から^{おじ}肘まで、ねじり洗いする。(左・右)



3) 指先を、もう一方の手のひらでこする。(左・右)



6) 蛇口も汚れているため、触る際は洗う・紙タオルなどを使い、汚れに注意する。



7) 手を完全に乾燥させましょう。

8) アルコール消毒等を使うと、より効果的です。

感染症のことは ... 保健室 (0772-62-4312)

食中毒のことは ... 環境衛生室 (0772-62-1361)

犬猫の引取りが有料になります — 平成21年7月から —

京都府では、犬や猫の飼い主の責任を明確にし、生涯きちんと飼っていただくため、また安易な引取り依頼を防止するため、犬猫の引取りが有料化になりますので、ご理解とご協力をお願いします。



注：捕獲された野良猫は引き取りません。

お問合せ 環境衛生室 衛生担当 (0772-62-1361)

■実施年月日 平成21年7月1日～

■引取り手数料(現金)

生後91日以上の犬・猫
1頭(匹)につき 2,000円

生後90日以内の犬・猫
10頭(匹)までごとにつき 2,000円

健診は愛 ~健康でいてね お父さん~

愛する家族のために がんを早く見つけるには？

がんが完治した人の多くは、定期健診を受診しています。

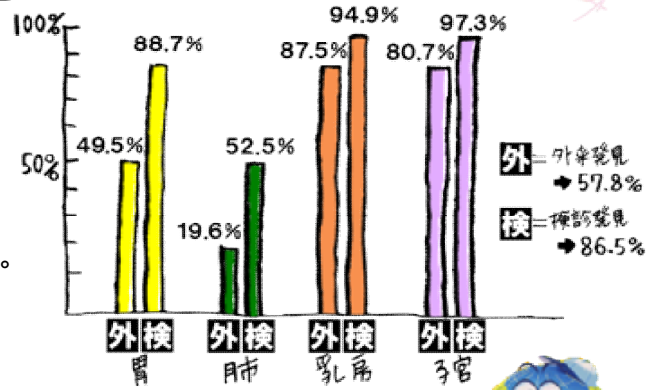
がん検診のメリットは、自覚症状のない早期のうちのがんを発見できること。30歳、または40歳を節目に、年に1度は地域や職場の検診、人間ドックの受診を心がけましょう。

早く見つけたら、それだけ治療効果を高めることができます。

担当 保健室 (0772-62-4312)

受診の動機別にみた
3年相対生存率

健診は愛



神経系難病・医療相談

手足がふるえる、歩きにくい、話しにくいなどの症状でお困りの方、そのご家族パーキンソン病、脊髄小脳変性症などの治療を受けていて、専門医の相談を希望される方

日時	H21.7 / 31 (金) 13:00 ~ 15:30
場所	京都府丹後保健所
担当	国立病院機構 宇多野病院
医師	神経内科 芹生 直行 医師

必ず電話でお申し込みください。

担当 保健室 (0772-62-4312)

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」



近年、若い世代に薬物乱用者が急増しており、特に大麻の乱用は20歳代中心の若年層に顕著です。

薬物を乱用すると、幻覚、妄想、興奮状態など精神異常が起こったり、行動がおかしくなり普通の生活が出来なくなります。

「やせられる」「気分がスッキリ良くなる」などの甘い文句で、薬物とわからないように誘われることもあります。

薬物乱用の怖さをよく理解し「絶対に手を出さない!!!」自覚が大切です。

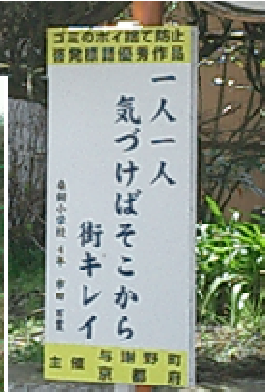
担当 環境衛生室 (0772-62-1361)

絶対しないで!! ゴミのポイ捨て ~ 不法投棄防止 ~

丹後広域振興局では、各関係機関と協力して不法投棄防止啓発活動を行っています。

平成20年度は、小学生が創作した標語を使い不法投棄防止のネット(京丹後市弥栄町木橋)と啓発看板(与謝野町字明石、温江)を設置しました。

標語には、子供たちの強いメッセージがこめられています。担当 環境衛生室 (0772-62-1361)



こんな時は 保健所へ

内容	時間	7月	8月	
一般健康診断 (有料) 検尿、血圧、X線などの検査。診断書作成	13~14時30分 (第1月曜)	6	3	
栄養相談 (予約制) 肥満、糖尿病、高脂血症などの相談	13~15時 (第1月曜)	6	3	
エイズ・クラミジア・肝炎検査 (無料・予約制・匿名可)	9~11時 (毎週水曜)	1,8,15,22,29	5,12,19,26	
骨髄バンク登録 (予約制)				
こどもクリニック (予約制) 乳幼児の身体の発育・発達相談	13~16時	宮津総合庁舎 別棟	6	12,26
		丹後保健所	7,22,23	21
子育てサポートカウンセリング(予約制) 子育てに悩む母親を対象に臨床心理士によるカウンセリング		14	4,25	
丹後子どもの心のケア相談室 (予約制) 臨床心理士による不登校等子どもの心のケア相談		14,28	4,25	
精神保健福祉相談 (予約制) 心の健康に関する相談	13~16時	宮津総合庁舎 別棟	9,27	13,24
		丹後保健所	1,15	5,19
飼えなくなった犬・猫の引取り (各市町でも引取りあり)	9~11時	3,10,17,24,31	7,14,21,28	