

# 丹後保健所だより

編集発行 京都府丹後保健所 【丹後広域振興局 健康福祉部】  
〒627-8570 京丹後市峰山町丹波855  
企画調整室 0772-62-0361  
保健室 62-4312 } FAX 62-4368  
福祉室 62-4302  
環境衛生室 62-1361 FAX 62-4342

## イチ・ニィ・マル、120歳をめざして 男性長寿 日本一!! 112歳の木村次郎右衛門さん(丹後町)



祝い品を前に歓談される木村さん(中央)と和田振興局長(右)、中山京丹後市長(左)と描かれた、清水焼の陶板額を贈呈。京丹後市は、好きな物を選べるように…と、ギフトカタログが贈られました。

府内で一番のご長寿、京丹後市丹後町にお住まいの木村次郎右衛門さん。現在は、男性の長寿日本一でもいらっしゃいます。日本一になられたことでマスコミなどの取材も増え、元気なお顔を新聞やTVでお見かけする機会も、ずいぶん増えました。

知事からのお祝い書簡とお祝い品を持ってお贈りする府内最高齢者の方への御宅訪問。今年は10/15(木)の朝に、知事代理として丹後広域振興局の和田局長が、京丹後市の中山市長と一緒に伺いました。

次郎右衛門さんは、たくさんのTVカメラや新聞社の取材も楽しんでいる様子で、笑顔とユーモアを交えながら明るく明瞭な声で受け答えされました。

永く時代を越えてこられた大先輩の健康は、「1日3食、決まった時間に好き嫌いなく食べる」心がけと、暖かいご家族の支えによるもの。「イチ・ニィ・マル、120歳まで頑張ろうかと思えます」と、少しはにかんだような笑顔で話してくださいました。

次郎右衛門さん、これからもますますお元気で!!

担当 企画調整室 (0772-62-0361)

## 丹後の虐待ゼロをめざして ~ 11月は 児童虐待防止月間です ~

オレンジリボン運動  
子ども虐待防止  
のシンボル



子育てに悩むお母さん  
一人で悩まず相談してください  
- 児童相談所全国共通ダイヤル -  
**0570-064-000**  
お住まいの地域の児童相談所に、  
直接つながります。

丹後管内を管轄する福知山児童相談所で受付けた虐待相談の件数は、20年度で年間109件ありました。前年度151件からは少し減少しましたが、まだまだ多い状況にあります。

虐待は、子どもの心と体に傷をつくり、将来にわたって、辛い思いを残していきます。

「虐待かな…」と感じたら、ためらわずに児童相談所・保健所・市役所(町役場)の児童福祉窓口ご連絡を。子どもを虐待から救うための大きな一歩となります。

担当 福祉室 (0772-62-4302)



11月は児童虐待防止推進月間です。

## 母子家庭人間ドック (無料)

自分の“からだ”、大切にしていますか？  
日本赤十字社の御厚意で人間ドックを実施します。

対象者 丹後地域2市2町に居住されている母子家庭の母及び寡婦  
15人 (注: その他条件あり)

場所 舞鶴赤十字病院  
時期 平成22年4月の指定日(午前中)  
申込〆切 平成22年1月8日(金) 必着



詳細は、保健所・各市町  
母子福祉担当課にある  
「母子家庭人間ドック実施  
要領」をご覧ください。

担当 福祉室 (0772-62-4302)

## 京都環境フェス参加者募集!!

11/21(土)~22(日)、京都市伏見区  
のパルスプラザで、楽しみながら環境  
を学び考える「京都環境フェスティバル  
2009」を開催します。

11/22(日)は、バス運行!  
(丹後保健所から会場まで)



定員があり、申込みは先着順です。  
ご希望の方、急ぎお申込みください!

定員 50名 (申込先着順)  
\*小学生以下は保護者同伴が必要  
バス代 往復 1,000円 (高校生以下無料)  
担当 環境衛生室 (0772-62-1361)

## 水戸黄門のイキイキの秘訣教えます

今回は高齢者のこころの健康について考えてみたい  
と思います。皆さんもよくご存知の「水戸黄門」が、なぜあんなに元気で「生き生き」した生活を送れるのかご存知ですか？  
今回はその「コツ」をお教えします。

まちの出来事に関心あり  
新聞やニュース、自分の身の回りで起こっていることに関心を持つ。五感をフルに使って、脳に活力・刺激を送る生活が大切。「自分とは関係はない」ではだめ!

得意な「技」を持っている  
人生80年時代。豊かな時間を送るには趣味(得意技)をもちましょ。ちなみに黄門さまの趣味は、野良仕事とうどん作りだそうです。

助さん、格さんの存在  
黄門さまは一人で旅をしていません。助さん、格さん、お銀さんに、風車の弥七、おっと忘れてはいけない、うっかり八兵衛。このように、常に周りに友人がいます。

みなさんの周りでいつの間にか「一人」になっている仲間はいませんか？そんな時には声を掛け合いましょ。

人助けが大好き!  
「得」より「徳」を大切に。つまりは人との関係を何よりも大切にすること。黄門さまは悪代官より、町娘を助けますよね。あはははは!の精神で

笑顔はこころの健康のバロメーターです。最近腹の底から笑ったことはありますか？周りの友達で、最近笑顔が少なくなった人はいませんか？

どうです。参考になりましたか？  
これからは「老人」でなく「朗人」を目指しましょ!



## こんな時は保健所へ

内容	時間	11月	12月	お問合せ	
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)	2	7	企画調整室 62-0361	
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)	2	7	保健室 62-4312	
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)	4, 11, 18, 25	2, 9, 16		
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 丹後保健所	2 11, 17, 25		4, 9 16, 17
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		4, 18	1, 15		
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		17	1, 15, 22		
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 丹後保健所	12, 30 4, 18	10, 21 2, 9	福祉室 62-4302
飼えなくなった犬・猫の引取り	9~11時	6, 13, 20, 27	4, 11, 18	環境衛生室 62-1361	