

# 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	} FAX 62-4368
保健室	62-4312	
福祉室	62-4302	
環境衛生室	62-1361	FAX 62-4342

## 新緑の季節～ウォーキングを効果的に～

ウォーキングは短い時間でも、家事や仕事の合間のちょこちょこ歩きでも体と心をリフレッシュします。効果的で体を痛めないウォーキングをするためのコツは



①立った姿勢が大事 ～前と横から見た姿勢をチェック～

- ・前から見て～左右の片寄りに気をつけて  
女性で横座りをする人や鞆をいつも同じ肩にかける人は左右のバランスが片寄りがち
- ・横から見て～あごを引き、頭から足まで一直線に。お腹をへこませるように意識して

②土踏まずの真ん中に体重がのっていることが大切

- ・つま先にずっと体重がかかっていると (前屈み) →膝に負担
- ・かかとにずっと体重がかかっていると (反り返り) →腰に負担
- ・ひざの内側に力をいれてO脚を予防して

③腕は肩からしっかり動かすように振る

④足は腰から大きく振り出すように



担当 保健室 (0772-62-4312)

### 「お腹へっこめ体操」DVD貸出中

運動後のクールダウンをめざして作成しました。

音楽に合わせてゆったりした動きで運動後の疲労物質を取り除き回復を速める効果があり、タオルや椅子を利用したバージョンもあります。

「川の流れてクールダウン」などでリラックスしてください。

## 肉はおいしく安全に！カンピロバクター (感染力が強く、発生件数最多！)



### カンピロバクターって何？

ニワトリやブタ、ウシなどの腸にすむ、感染力の強い食中毒菌です。

あまり聞きおぼえない細菌かもしれませんが、昨年の全国食中毒発生件数では2位のノロウイルスや3位のサルモネラをおさえ1位となるなど、ここ数年、常に1・2位に位置するとても気をつけなければならない食中毒菌です。

### 生肉に注意！

カンピロバクターによる食中毒は、主に加熱不足の鶏肉や牛レバーを食べることによって起こりますが、市場に流通している鶏肉の約3割はカンピロバクターに汚染されているといわれています。

また、動物の腸には、ほかに腸管出血性大腸菌O-157やサルモネラなどがあることもあり、と畜場等で肉を処理する際に腸の内容物が肉に付着すると、腸そのものを食べなくてもこれらの細菌に感染することがあります。

### 予防法は？

カンピロバクターに限らず、食中毒菌の多くは熱に弱いので、食材の中心部まで火を通すことによって予防することができます。お肉やレバーを生で食べるのは、食品衛生上とても危険です。十分に火を通してから食べるようにしましょう。



担当 環境衛生室 (0772-62-1361)



### 環境学習の講師派遣します♪

環境衛生室では身近な河川の水質調査などの環境学習について、講師として職員を派遣しています！例えば、検査機器・簡易キットを用いての水質調査や、水生生物調査など身近な河川の水質についてわかりやすく説明します。

詳しくは環境担当までお問い合わせください。

担当 環境衛生室 (0772-62-1361)

## 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	7/30(金) 13:00~15:30
場所	丹後保健所
担当 医師	国立病院機構 宇多野病院 神経内科 田原将行 医師

7/23(金)までに必ず電話でお申し込みください。

**担当 保健室 (0772-62-4312)**

## 犬のしつけ方教室開催のお知らせ

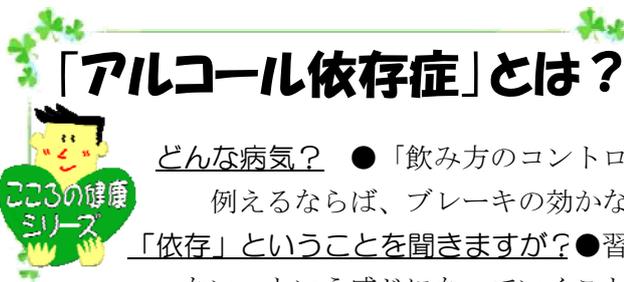
- 犬(2才未満・狂犬病ワクチン接種済)の飼い主で、宮津市・京丹後市・伊根町・与謝野町に在住の方。飼い主のみの見学も可能。
- 募集人員は飼い犬同伴10名以内、見学20名以内とさせていただきます。
- ハガキに「犬のしつけ方教室参加申込」、住所・氏名・電話番号、犬の年齢・種類を明記して送ってください。【9月6日(月)必着】

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波855

京都府丹後保健所 環境衛生室 衛生担当あて

- 第1回は9月30日(木) 13:30~15:30 当保健所講堂にて飼い主のみの講義を行います。以降は、第2回 10月5日(火) 第3回 10月12日(火) 第4回 10月19日(火) 予備日 10月26日(火) の日程で、いずれも当保健所裏のテニスコートにおいて、13:30~14:30に開催します。

**担当 環境衛生室 (0772-62-1361)**



## 「アルコール依存症」とは？

—Part 1—

今回は「アルコール依存症」についてみなさんと一緒に考えてみたいと思います。

**どんな病気？** ●「飲み方のコントロールができなくなる病気」です。

例えるならば、ブレーキの効かない車に乗っているようなものです。

**「依存」ということを聞きますが？** ●習慣的に飲酒することで、気持ちが「お酒がないとやってられない」という感じになっていくことを精神依存といいます。一方、飲酒を減らしたり中断したりすると寝汗、不眠、イライラ、動悸、指先の震えなどのような症状(離脱症状)が出てきますが、これを身体依存といいます。気持ちでいくら「やめよう」と思っている、身体がアルコールを欲してとめられない状況になっているのです。一人で悩まずに、遠慮なく保健所にお電話ください。

\*次回は治療と地域断酒会についてです。

**担当 福祉室 (0772-62-4302)**

<アルコールチェック CAGE>

- 1 あなたは今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？
- 2 あなたは今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？
- 3 あなたは今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか？
- 4 あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

\*2項目以上チェックがあると、アルコール依存症の危険があります。

## こんな時は 保健所へ

内 容	時 間	7月	8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(偶数月第1月曜)	なし	2	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	13~14時30分(偶数月第1月曜)	なし	2		
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)	7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	保 健 室 62-4312	
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	5		なし
		丹後保健所	6, 22, 28		25
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		2, 13, 23	27		
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		6, 20	3, 17		
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	8, 26	12, 23	福 祉 室 62-4302
		丹後保健所	7, 21	4, 18	
飼えなくなった犬・猫の引取り	9~11時	2, 9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	環境衛生室 62-1361	