

こんにちは 山城北保健所です

YAMASHIROKITA HOKENSHO



第19号 編集・発行 京都府山城北保健所 〒611-0021 宇治市宇治若森7-6 ☎0774・21・2191(代) FAX 0774・24・6215



私の健康法

***** 山城北保健所所長 和田 行雄

『医者の不養生』…よく聞く言葉であり私もかつてはそうであった。たばこは吸う、食事は不規則、時に深酒、運動不足、等々。保健所長就任当初「府民の健康の維持増進のために啓発活動する保健所の長としてこれでいいのか」と自問自答していた私が今では「卒煙成功者」「毎日1万歩実践者」である。



さしあたり着手したのが卒煙だ。数年前40年来のヘビースモーカーが一夜にして卒煙だ。「なぜやめられたか」答えは簡単。「それまで何のためにたばこを吸っていたのか？」その明解が見あたらなかったのだ。次にウォーキング。数年前より若干メタボ傾向になり、それまで着用していたズボンがすべて没になり嘆いていた私は、2年間かかさず毎日1万歩歩いている。そしてありがたいことにウォーキングによって、そのズボンたちがみごとに帰ってきた。大事なことは目的をもってモチベーションを高めることであろう。

このコラムを読んで興味を持たれた方、一度試してみてくださいはいかがですか？

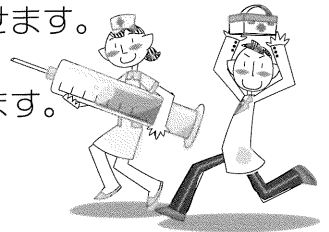
宇治久世医師会「在宅医紹介システム」がスタートします！

平成25年10月から宇治市、城陽市、久御山町在住の方で在宅で医療を受けたいと希望される方に宇治久世医師会が「在宅医」を紹介する仕組みをスタートさせます。

「在宅医」が見つからず、お困りの方は、次の連絡先にご相談ください。

なお、ご要望にお応えできない場合もありますので、ご理解をお願いします。

〈お問合せ先〉 宇治久世医師会 電話 0774-22-6487
山城北保健所 電話 0774-21-2199



9月10日～16日は自殺予防週間です

昨年、自殺者数は全国で15年ぶりに3万人を下回り、京都府では自殺率が全国最低となりました。しかしながら自殺に追い込まれる人達が数多くおられ、継続した取組が必要となっています。自殺は個人の問題ではなく、その多くが防ぐことのできる社会的な問題です。社会的なセーフティネットを作ると同時に、住民一人ひとりが自殺を身近なこととしてとらえ、お互いに支え合う社会づくりが求められています。みんなで自殺のない社会をめざしましょう。

〈主な相談電話〉

- ◆京都府自殺ストップセンター
0120-556-097(月～金 9時～20時)
- ◆京都いのちの電話 075-864-4343(年中無休)
- ◆京都自死・自殺相談センター
075-365-1616(金・土 19時～翌朝5時30分)

他の相談先は保健所にお問合せください！

〈お問合せ先〉 福祉室 TEL 0774-21-2193
綴喜分室 TEL 0774-63-5745

特別障害者手当・ 障害児福祉手当のお知らせ

◎「特別障害者手当」とは、知的又は身体の重度の障害が2つ以上重複する等により、日常生活において常時特別の介護を要する20歳以上の在宅の重度障害者に支給される手当です。

◎「障害児福祉手当」とは、日常生活において常時の介護を必要とする20歳未満の在宅の重度障害児に支給される手当です。

申請は、随時受付しています。詳しくは、各市役所又は保健所福祉室にお問合せください。

〈お問合せ先〉
福祉室 TEL 0774-21-2193

エコドライブを実行しましょう！

11月はエコドライブ
推進月間です

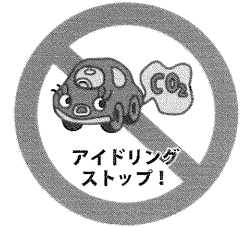
みなさん、エコドライブを実行しましょう！

エコドライブを実施することは、環境にやさしいだけでなく、経済性、安全性の向上につながります。

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. ふんわりアクセル | 2. 加速・減速の少ない運転 |
| 3. 早めにアクセルを離そう | 4. エアコンの使用を適切に |
| 5. ムダなアイドリングはやめよう | 6. 渋滞を避け、余裕をもった出発 |
| 7. タイヤの空気圧から始める点検・整備 | 8. 不要な荷物はおろそう |
| 9. 走行の妨げとなる駐車はやめよう | 10. 自分の燃費を把握 |

*「エコドライブ10のすすめ」(エコドライブ普及連絡会)より

*京都府地球温暖化対策条例では、信号待ち、渋滞、人が乗り降りする場合等を除き、アイドリングストップ(駐停車時のエンジン停止)が義務となっています。



「京都おもいやり駐車場利用証制度」協力駐車場を募集しています

「京都おもいやり駐車場利用証制度」(パーキングパーミット制度)とは、障害や高齢・難病で歩行が困難な方、または、けが人や妊産婦で一時的に歩行が困難な方などに「京都おもいやり駐車場利用証」を交付して、車いすマークの駐車場をご利用いただくための制度です。

京都府では「京都おもいやり駐車場」として登録いただける施設を募集しています。現在、「京都おもいやり駐車場」は公共施設だけでなく民間施設(スーパー、コンビニ、ドラッグストア、百貨店、金融機関、神社など)にも設置のご協力をいただいています。京都おもいやり駐車場として登録いただきますよう、よろしくお願いいたします。

○協力駐車場の登録手続き

1 申出書の提出

協力駐車場登録申出書を、福祉室または綴喜分室へご提出ください。

2 ステッカー等の交付

京都府より「おもいやり駐車場ステッカー」、あるいは「カラーコーンカバー」と啓発物品等を交付します。

3 協力施設として登録完了

駐車場へのステッカー等の設置を確認後、京都府ホームページに協力施設として登録させていただきます。

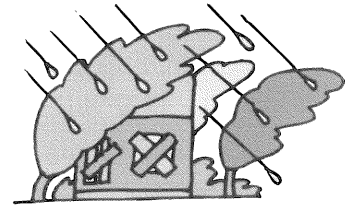


お問合せ先：福祉室 TEL 0774-21-2102 FAX 0774-24-6215
綴喜分室 TEL 0774-63-5745 FAX 0774-62-6416

いざという時のために災害への備えは十分ですか？

災害時には、水道、電気、ガスといったライフラインがとまること等により様々な生活に支障がでます。特に、生命にかかわる食品や飲料水については、日頃から適切な備えをしておきましょう。

避難袋に入れる持ち出し用(1日分)と長期にわたる災害の対応のために家に備蓄するもの(2～3日分)にわけて準備しましょう。



避難袋に入れておくもの(1人分)(例)

飲料水2ℓ、野菜ジュース1缶、乾パン1缶、缶入りごはん1缶やレトルトごはん、肉や魚缶詰1缶、野菜缶詰1缶、水戻し餅2切、板チョコ1枚等

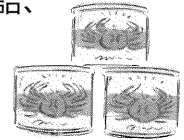
※割り箸、コップ等も必要

袋の重さは5～6kgが目安です。



家に備蓄するもの

- 日頃よく使う保存の効く食品
 - 長期保存が可能な食品
- レトルト食品や缶詰、乾物など



ご家族に乳幼児、高齢者の方、食物アレルギーや慢性疾患のある方(食事療法をしている方)などがおられる場合には、家族の状況にあった食品を選びましょう。

* * * * *

山城広域振興局(山城北保健所)では、今年度災害時においても府民の皆様が適切な食生活を送れることを目的に災害時の栄養・食生活支援体制整備推進に取り組んでいます。

特定給食施設や市町等において栄養・食生活支援体制整備に向けたマニュアルを作成していただくことを目的に、当所ではガイドラインを作成したり、講演会を開催する予定です。

— 9月24日～30日は結核予防週間です — (そのせき、結核ではありませんか?)

結核は、過去の病気ではありません。

現在でも、全国で1日に64人の新しい患者が発生し、6人が死亡している重大な感染症です。

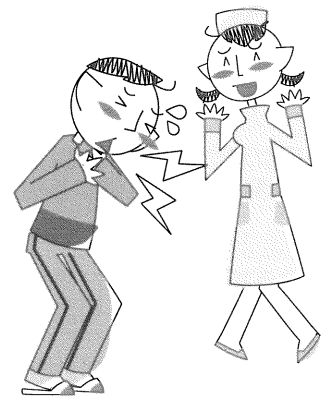
結核に関心を持ち、正しく知ることが予防への第一歩です

結核の症状は？

初期症状は咳や痰などのかぜ症状に似ているため、単なるかぜと思われ、発見が遅れてしまうことがあります。

また、高齢者では、症状が出にくい場合があります。

下記の症状がある時は、早めに医療機関を受診し胸部エックス線検査などの検査を受けましょう。



長引くせき
(2週間以上)

長引く倦怠感
体がだるく、
活力が出ない。

長引く微熱

タンがでる

結核は、早期発見・早期治療が大切です。

— 1年に1回、定期健康診断(胸部X線検査)を受けましょう —

