

中西保健所だより



URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html>

中西保健所

検索

健康長寿をめざして 生活を活発に!!

『動かない』(生活が不活発)でいると 心身の機能が低下して『動けなく』なります

寒い日が続くと、外出するのがおっくうになってしまいがちです。

また、風邪をひいたりするとそれまで行っていた掃除や炊事、買い物などが出来なかつたりして、生活が不活発になります。生活が不活発になると歩くのが難しくなったり、疲れやすくなって「動きにくく」なっていきます。そのため、ますます「動けなく」なり、今まで出来ていたことが出来なくなっていくます。

これを『生活不活発病』といいます。生活不活発病を予防し、今の元気を保ちましょう。


あなたはこんな事はありませんか?

- することがないので、昼間も横になっている。
- 風邪やねんどのときに「安静第一」と考えて、安静をとりすぎる。
- 「年だから(無理をしてはいけない)」と、動かなくなる。

こたつで丸くなっていませんか?



生活不活発病から立ち上がる

歩いたり、身の回りのことが 難しくなった方	疲れやすくなっている方	病気のある方	何もすることがないという方
「年だから仕方ない」と思わないで! ○歩きにくくなっても、杖などを使いましょう。 ○横になるより、座りましょう。	一度にせず、休みながら何回かに分けて! ○一度に家事を全部しようとせず、分けてみましょう。	安静は必要なだけにとどめましょう! ○どういう注意をして、どの程度動いてよいか医師に相談しましょう。	生活に楽しみや、家庭での役割を持ちましょう! 

所長つうしん

こころと行動のバリア・フリーを目指して!

昨年12月18日、長年、身体障害者相談員として活動していただいた方に、京都府知事からの感謝状を授与させていただきました。表彰式前後に貴重なお話を伺いましたので、紹介します。

ご自分も身体に障害はあるけれど、16年間ピア(仲間)として身体障害を有する方からの相談にのらているその方によると、障害を持たれている方への対応が日欧で非常に異なるそうです。それは欧州を旅行された際に、杖を使われている姿を見て、周りの多くの人が集まってこれ、皆さんにサポートされました。一方、国内で国体に参加した時には、トイレに行こうと歩いていたところ、

ボランティアの方なども含めて我れ先にとその方を追い越して行ってしまった、とのこと。歴史、家庭、教育、環境など様々な違いはあるにしても、この対応の違いについては驚くとともに、改善していく必要を感じます。その方法として私が思うに、○困っている人には声をかける、○障害者の方や支援されている方の話をお伺いする、○各社会福祉施設等が開催される地域との交流会、バザーなどを訪れ交流を深める、○実際にボランティア活動に参加することなど、いろいろなことがあると思います。障害のある方も、その障害の部分のみならずサポートすれば暮らしやすくなります。また、一緒に活動したり、お話をすることが誰にとっても暮らしやすい、バリア・フリーの町づくりにつながるのではないのでしょうか。皆さんもぜひ行動していただきたいと思ひます。



中西保健所長 廣畑 弘

冬もエコ!

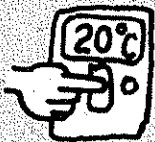
家庭でできる「脱・温暖化」

気温が低い冬は快適な生活を送るために、どうしても電気やガスにたよりがちになる季節です。電気やガスの節約はCO₂の排出を抑えるとともに、地球温暖化防止への着実なステップとなります。

冬だからこそ、地球にもサイフにも「エコ」な生活を!



① 暖房は20℃を目安に温度設定。



② 洗い物のお湯は低めに温度設定。



③ シャワーのお湯を出しっぱなしにしない。



④ 電気製品を使わない時はコンセントを抜く。



くわしくは、京都府ホームページ

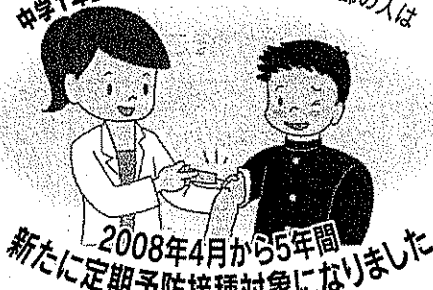
環境・自然・動植物

地球温暖化対策

をクリック!

<http://www.pref.kyoto.jp/tikyu/>

中学1年生と高校3年生に相当する年齢の人は



はしか(麻しん)・風しんの予防接種を受けましょう

はしかは感染力が大変強く、予防接種を受けないと多くの人がかかる病気です。はしかに罹ると39~40℃の高熱と発しんが見られ、ときに肺炎・中耳炎・気管支炎・脳炎などの合併症を併発し死亡することもあります。予防方法は、ワクチン接種以外ありません。

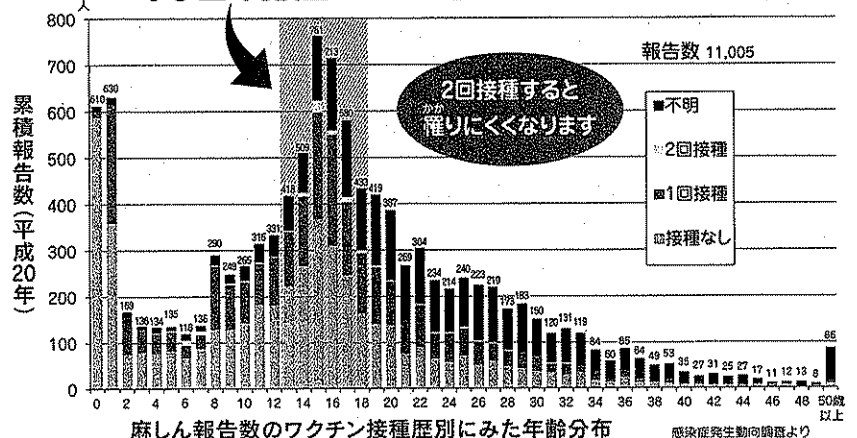
自分が感染しないためだけでなく、周りの人に感染を広げないためにも予防接種は有効です。予防接種を受けたことがない人はもちろん、1回受けたことがある人も2回目の予防接種を受けましょう。対象者は、福知山市から個別通知されています。

麻しん・風しん定期予防接種対象者

- 第1期 生後12か月以上24か月未満
- 第2期 小学校入学前の1年間
- 第3期 中学1年生に相当する年齢の者
- 第4期 高校3年生に相当する年齢の者
(第3・4期は、平成20年4月1日から5年間のみ)

対象者は期間中に限り、無料で接種できます。対象期間を過ぎると、約1万円の自己負担で受けなければなりません。今年度対象者は3月末までに受けましょう!

中学生・高校生における患者数が増えています!



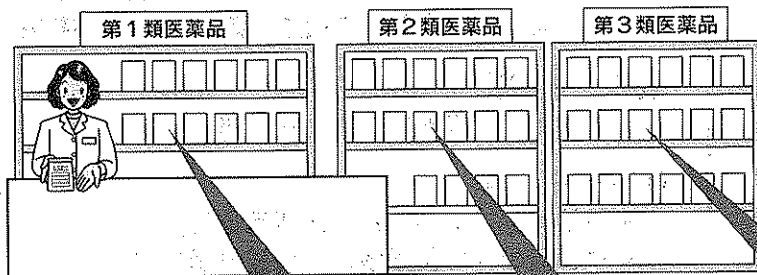
変わる! 大衆薬(一般用医薬品)の販売方法

① ころが変わる!

大衆薬がリスク(副作用のおそれなど)の程度によって、3つに分類されます。

② ころが変わる!

新たに大衆薬販売の専門家(登録販売者)が誕生します(平成21年6月から店舗に配置される予定です)。



「登録販売者」って何?

登録販売者とは…

薬剤師とは別に大衆薬の一部(第2類医薬品及び第3類医薬品)を販売できる専門家のことです。

各都道府県の試験に合格した者が、登録販売者として従事することができます。

外箱表示	第1類医薬品*	第2類医薬品	第3類医薬品
リスク	特に高い	比較的高い	比較的低い
販売できる専門家	薬剤師	薬剤師・登録販売者	薬剤師・登録販売者
該当医薬品	H ₂ ブロッカー含有薬 一部の毛髪用薬等	主なかぜ薬 解熱鎮痛薬等	ビタミンB-C含有保健薬 主な整腸薬等

*第1類医薬品を購入するときには、原則、使用上の注意などについて書面を用いたアドバイス(情報提供)が行われます。



医薬品を適正に使用するために、専門家に相談して購入しましょう。

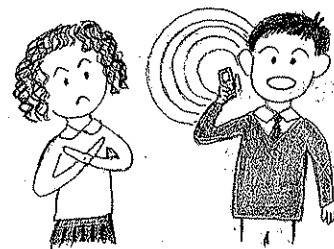
中丹広域振興局健康福祉部(中丹西保健所、中丹東保健所)では、災害が発生したとき、避難するのに手助けがいる方や健康に配慮する必要がある方(災害時要配慮者)の支援に役立つように「健康支援カード」を作りました。

今回は、「心臓機能障害(ペースメーカー装着者等)」について紹介します。心臓機能障害は、ほとんどの人が自力歩行で、外見からは障害があることが分かりにくいのですが、素早い避難行動が困難な場合があります。

ペースメーカー装着者は、携帯電話やIH炊飯器、IH調理器など電磁波を発生する機器に近づかないようにします。

避難時には、重い荷物を代わって持つなど、声をかけて手伝い、休息ができるよう配慮しましょう。要持ち出し品は、普段から服用している薬やペースメーカー手帳などです。

動悸などの発作症状が続くときは、早急に救急受診できるよう医療機関への搬送などが必要です。



大麻の不正栽培は、大麻取締法で禁止されています。

不正栽培のために大麻の種子を所持したり、提供したりすることも、大麻取締法の処罰の対象となります。

不正栽培又は自生している大麻・けしを発見した場合は、京都府薬務課又は保健所へご連絡ください。



(写真:大麻の葉)

やめましょう! 不法投棄は「犯罪」です。

技能修得資金(低所得世帯)

専門学校等において技能を修得するお子さんに対して支援する制度です。2・3年生で継続される方も毎年申請が必要です。

■申請期限

- 第1次申請 3月24日(火) 新1年生の方
 第2次申請 4月16日(木) 1～3年生の方
 随時申請 4月17日(金)以降 1～3年生の方

■支給要件等

- 世帯の収入が生活保護基準額の1.8倍以下の方
- 技能修得期間が1年以上
- 1週間の授業時間が18時間以上
- 在学証明書(合格通知書)、世帯で収入のある方全員の所得証明書、学校要覧等

【お問い合わせ】 福祉室 ☎22-3903

母子家庭奨学金

母子家庭のお子さん(乳幼児から高校生)の養育や教育を支援する制度です。毎年申請が必要です。

■申請期間等

- 4～5月申請 4月1日現在支給対象者…1年分支給
 ※必ず5月29日(金)までに申請してください。
 4月2日以降対象者…申請の翌月以降支給
 6月以降申請 申請時点で支給対象者…申請の翌月以降支給

■申請書提出先

福知山市保健福祉部子育て支援課

■支給要件等

- 母子家庭であること(証明等必要)
- 京都府の他の奨学金との併給制限あり
- 在学証明書(高校生のみ)

【お問い合わせ】 福祉室 ☎22-5766

高等学校奨学金(非課税世帯)

市町村民税非課税世帯のお子さんに対して高等学校への進学を支援する制度です。2・3年生で継続される方も毎年申請が必要です。

■申請期限

- 第1次申請 2月27日(金) 新1年生の方
 第2次申請 6月30日(火) 1～3年生の方
 随時申請 7月1日(水)以降 1～3年生の方

■支給要件等

- 平成21年度市町村民税非課税であること
- 母子家庭、父子家庭等であること
- 在学証明書等

【お問い合わせ】 福祉室 ☎22-3903

相談・検査など こんな時は保健所へ

※4月以降の実施日については変更する場合がありますので、お問い合わせください。

タイトル	内容	実施日	お問い合わせ先
一般健康診断(有料)	検尿、血圧、X線、診察など一般的な検査・相談	毎月第1月曜日 13:00～14:00受付	企画調整室 22-5744
エイズ相談・検査(無料・予約制)	予防相談、検査(即日結果判明、匿名可)	毎週月曜日 9:00～11:00受付 *エイズ検査は、夜間検査日もあります(右記までお問い合わせください)	保健室 22-6381
クラミジア検査(無料・予約制)	予防相談、検査(結果2週間後判明、匿名可)		
B型・C型肝炎検査(無料・予約制)	予防相談、検査(結果2週間後判明、匿名可)		
栄養相談(無料・予約制)	肥満、糖尿病、高脂血症などの相談	毎月第1水曜日 13:00～16:00	福祉室 22-5766
発達クリニック(無料・予約制)	乳幼児の発育、発達などの相談	偶数月/第1・2火曜日 奇数月/第1火・水曜日 13:00～16:00	
すこやか相談(無料・予約制)	幼児のことはなどの発達の相談	偶数月/第1・3金曜日 奇数月/第1金曜日 9:00～16:00	
精神保健福祉相談(無料・予約制)	子どもからお年寄りまで、心の病気、適正飲酒などの相談	毎月第2・4火曜日 13:00～16:00	福祉室 22-5766
思春期・青年期 心の健康相談(無料・予約制)	思春期の心の問題全般についての相談	毎月第1・3火曜日 13:00～16:00	
飼えなくなった犬・猫引き取り(無料)	飼い犬・飼い猫に限ります	毎週金曜日 9:00～11:00	環境衛生室 22-6382

中丹西保健所だより 第106号
 平成21年2月10日発行

編集・発行/京都府中丹西保健所(京都府中丹広域振興局健康福祉部)
 〒620-0055 福知山市篠尾新町1丁目91