

中丹西保健所だより



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

中丹西保健所

検索

インフルエンザを予防しよう!!

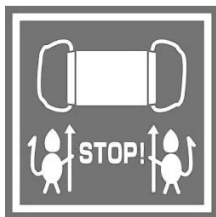
インフルエンザの流行する季節になりました。昨年は、新型インフルエンザが発生し、この管内でも10歳代を中心に多くの方が発症されました。インフルエンザは軽症の場合もありますが、小児や高齢者等では重症化することもありますので、次の5つの予防ポイントを心がけ、インフルエンザを予防しましょう。



①栄養と休養をとりましょう



②手洗いとうがいをしましょう



③マスクをしましょう



④人混みを避けましょう



⑤ワクチンを接種しましょう

インフルエンザワクチン接種



■接種の目的は？

昨年流行した新型インフルエンザが今後、再流行することも予想されます。重症とならないためにも、家族全員のワクチン接種をお勧めします。

■接種の方法は？

福知山市の広報誌等で御確認いただくか、かかりつけ医にお問い合わせください。

■昨年との違いは？

(ワクチン) 今年も、新型に季節性(A香港型+B型)を混合したワクチンとなっています。

(対象者) 全ての住民が対象で、昨年のような優先接種はありません。

詳しくは、福知山市中央保健福祉センター(電話:0773-23-2788 FAX:0773-23-5998)にお問い合わせください。

■期間・回数・費用は？

(期間) 平成23年1月31日まで

※流行状況により延長することがあります。

(回数) 13歳以上 1回

※基礎疾患を有する方のうち、医師の判断で2回接種することがあります。

13歳未満 2回(接種日に13歳未満の方)

(費用) 65歳以上 自己負担 1,000円

64歳以下 全額自己負担

※市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は、無料になる制度があります。

所長つらら

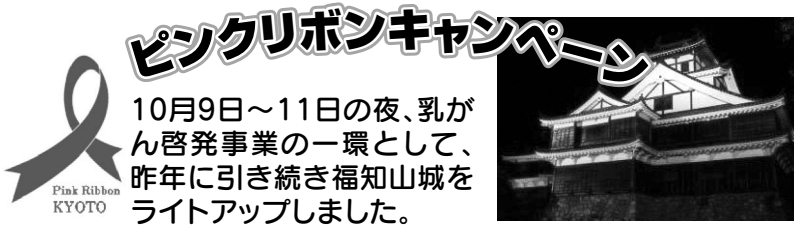
今年参加します、踊りとマラソン。

福知山に移り住んで2年半が経過しました。赴任当時、福知山といえば『踊りとマラソン』という印象で、この二つは経験したいと思っていました。しかし、赴任直後の平成20年4月頃に、マラソン出場を想定して由良川堤防を数回走った際、体がしんどく「マラソン出場は無理だろう」と断念した記憶があります。でも運動は必要だし、気持ちがいい、ということでウォーキングを続けてきました。しかし、マラソン出場の夢は捨てがたく、今年の初夏に堤防沿いを走った際に、もしかしたら10kmなら可能ではないか、と感じて出場を決意しました。週末はもちろん、平日の早朝や夜に練習している人もあり、励みになります。

次に福知山踊りですが、今年初めて参加することができました。まだ、手中心の踊りですが、足の動きも含めて上達したいと思っています。様々な、そして多くの方が参加され盛り上がるこの踊りは最高です。来年、国民文化祭が京都府内の各市町村で繰り広げられますが、福知山市では「盆踊り」と「鬼文化」がテーマとなっています。他府県の方との交流が国民文化祭を機に深まり、ますます発展することを祈っています。



中丹西保健所長 廣畑 弘



●●● どうやるの？乳がん自己診断 ●●●



《寝ころびチェック》

調べる側の乳房の下に枕などを当て、左乳房は右手、右乳房は左手でふれてみます。

- ◎しこりや硬いこぶがないか
- ◎乳首から分泌物がでないか

出典：ピンクリボン京都実行委員会

子育て親の心の相談 ご案内

子どもの寝顔をみて今日も叱りすぎてしまったと悲しくて泣いてしまう。子育ては楽しいし、子どもも可愛いけれど、どうも気分が不安定で子どもに当たってしまい余裕をもてずにいる。



こんな子育ての状況を心理相談員に話してみませんか？

話をすることで、楽になることもありますよ！

毎月第4金曜日 午後(予約制)
保健室 電話22-6381

在宅人工呼吸器装着患者の支援を行っています!!

平成16年に発生した台風23号をきっかけに、中丹西保健所では、在宅で人工呼吸器※を装着し療養しておられる方々の災害に備えた支援をしています。



※人工呼吸器…呼吸を代替もしくは補助する医療機器

支援内容は・・・

◆災害に備えての事前指導

◆リストの作成、共有

対象者を把握し、より迅速な対応のため関係機関で情報共有を行っています。

今後は、「福知山市地域ささえあいネットワーク事業」とあわせて災害時の備えをしていきます。災害時支援には地域の方々への支援が最も必要となります。

ご協力をよろしくお願いいたします。

中丹旬野菜レシピ (秋バージョン)

秋野菜は体にやさしく、疲れ気味の胃や腸の調子を整える効果があり、中丹の秋野菜には、ブロッコリー、カリフラワー、紫ずきん、サトイモ、ニンジンなどがあります。

今回は、ブロッコリーを使ったレシピを紹介します。

ブロッコリーの Катテージチーズ和え



野菜摂取量

50g

野菜は1日350g以上を食べましょう

材料(4人分)

- ブロッコリー…………… 1株(200g)
- 塩…………… 少々
- りんご…………… 1/2個(100g)
- レモン汁…………… 大さじ1杯(15ml)
- ハム…………… 2枚(40g)
- わかめ(乾燥)…………… 2g
- いりごま…………… 大さじ2杯(18g)
- Катテージチーズ…………… 80g
- マヨネーズ…………… 大さじ3杯(40g)

● 作り方 ●

- ① ブロッコリーは小房に分けて、塩ゆでし、ザルにあけて水気をきる。
- ② ハムは、細かく切る。
- ③ りんごは4等分にし、いちょう切りにし、レモン汁をふりかけておく。
- ④ わかめは、水で戻して細かく切り湯通しをする。
- ⑤ いりごまは、すり鉢でよくすりマヨネーズと Катテージチーズを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤にブロッコリー、りんご、わかめを入れて和える。
- ⑦ ⑥を器に盛りつけて、ハムを散らす。

野菜のひみつ 【ブロッコリー】

栄養価が高く、代表的な緑黄色野菜で、食べているのは蕾つぼみの固まりです。突然変異して蕾が白化したのがカリフラワーで、いずれもキャベツの仲間です。

出典 「中丹発!野菜パワーで元気もりもりレシピ集」
発行:中丹“食”感づくりプロジェクトチーム

めいせ！満点飼い主



満点飼い主とは？

ペットの幸せを考えるとともに、地域社会の調和も考え、それに向かって努力していく人です。



ペットにとっての満点飼い主

ペットを飼うというのは、そのペットの生涯にわたって快適な環境で暮らせるように愛情と責任を持つことです。私たちが人間らしく生きていくためには、快適な住居や娯楽などが必要のように、ペットにも「必要なもの(ニーズ)」があります。ペットについて正確な知識をもって、ペットのニーズに合わせて適切に扱うことが大切です。



地域社会にとっての満点飼い主

飼い主もペットも地域社会で暮らしている以上、ご近所などとの調和を考えなくてはなりません。鳴き声や臭いなど、飼い主が気づかなくても迷惑と感じている人がいるかもしれません。迷惑と思っただけでもご近所付き合いの遠慮から言いにくい場合もありますから、「うちのコだけは大丈夫」ではなく、飼い主の方から積極的に気を配ることが求められます。



- 1 ペットについて正しい知識を得る
- 2 飼育環境を整える
- 3 毎日よく観察する
- 4 ペットの立場になって考える
- 5 地域社会に気を配る
- 6 ペットに関する法令の知識を持つ



京都環境フェスティバル2010

- テーマ 「みんなで守ろうKYOの環境・地球の未来」
 とき 平成22年12月11日(土)・12日(日) AM10:00~PM4:00
 ところ 京都府総合見本市会館(パルスプラザ：京都市伏見区竹田鳥羽殿町5)

展示・体験ゾーン
 次世代自動車コーナー
 新エネふれあいコーナー
 ワークショップコーナー など



12月12日(日) 午後
 茉奈・佳奈による
 ステージイベント

環境に関わる、いろいろな展示・体験ゾーン等があります。どうぞ、おそろいでお越しください。
 詳しくは、京都府ホームページ→環境・自然・動植物→京とあーすの環境ホームページ→京都環境フェスティバルを **クリック!**

12月12日(日)は送迎バスを運行します(福知山総合庁舎から会場まで)
 定員：50名(申込先着順) ※小学生以下は保護者の同伴が必要
 バス代：往復1,000円(高校生以下無料)

11月19日までに電話でお申し込みください。
環境衛生室 0773-22-6383

環境について楽しみながら学び考えることができる参加・体験型イベントです。

母子家庭のお母さんを対象に人間ドックを実施します!

《対象者》 京都府内（京都市を除く）在住の母子家庭の母親または寡婦であって、平成22年4月1日現在65才未満の方（寡婦は国民健康保険の被保険者（本人））

《実施場所》 舞鶴赤十字病院健診センター（綾部市以北に在住の方）

《実施時期》 平成23年4月（土・日、祝日を除く平日の午前中）

《申込締切日》 **平成23年1月7日（金）** ※募集人数には制限があります。



【お問い合わせ】 福祉室 22-5766



毎月19日は きょうと育児の日

子育てや家族の絆の大切さについて考え、仕事と生活のバランスのとれた働き方をしようと、京都府では毎月19日を「きょうと育（い）く見の日」と制定しました。子どもは社会の宝物。毎月19日には、家庭や地域、職場で、子育てについて考えてみませんか？

医療従事者届・調理業務従事者届の提出期限は平成23年1月17日です。

医療・調理関係の資格をお持ちの方は、2年ごとに就業状況を都道府県知事に届け出ることが義務づけられています。平成22年は該当年になりますので、次の方は書類を保健所までご提出ください。

	医療従事者届		調理業務従事者届
届出の必要な方	医師、歯科医師、薬剤師 (就業の有無に関わらず、資格を持つすべての方)	保健師、助産師、看護師、 准看護師、歯科衛生士、 歯科技工士 (12月31日現在、府内で業務に従事されている方)	12月31日現在、府内で以下の施設または営業に従事されている調理師免許をお持ちの方 (パート・アルバイトを含む) 寄宿舍・学校・病院・事業所・社会福祉施設・介護老人保健施設・矯正施設・飲食店営業・魚介類販売業・そうざい製造業・その他
届出・問合せ先	住所地または就業地の最寄りの保健所	就業地の最寄りの保健所	就業地の最寄りの保健所

相談・検査など こんな時は保健所へ

※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。

業務名	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	偶数月第2月曜日※ 13:00~14:00受付	企画調整室 22-5744
エイズ・クラミジア・肝炎検査 (無料・予約制・匿名可)	予防相談、検査	毎週月曜日 9:00~11:00受付	保健室 22-6381
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2月曜日 13:00~16:00	
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	実施日はお問い合わせください。 13:00~16:00	
子育て親の心の相談 (無料・予約制)	子育てをしながら悩む親のカウンセリング	毎月第4金曜日 13:00~16:30	
精神保健福祉相談 (無料・予約制)	心の悩みや病気についての相談	毎月第2・4火曜日 13:00~16:00	福祉室 22-3903
思春期・青年期 心の健康相談 (無料・予約制)	思春期・青年期の心の相談	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 (有料)	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111号
平成22年11月5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