

# 中丹西保健所だより

No.114

chutan nishi

2011 11.4

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

中丹西保健所

検索

## ノロウイルス感染予防の徹底を!

ノロウイルスは、冬場に多発する感染性胃腸炎を引き起こす目に見えない小さな微生物です。感染力が強く、ごく少量のウイルスであらゆる年齢層の方に感染して嘔吐や激しい下痢などを引き起こします。

通常は2~3日で治まりますが、高齢者や小児は重症になることがあるので注意が必要です。

感染経路は基本的には経口感染(口から体内に入る。)です。

### 経路その1 食事を介して

加熱が不十分なウイルスを含む二枚貝や、調理従事者がウイルスを付けた食べ物から感染する。



### 予防ポイント① 手洗いの徹底を!

トイレの後、調理や食事の前には、石けんを使用して付いているかも知れないウイルスをしっかりと洗い流す。(約30秒)



### 予防ポイント② 食品の取扱いに注意を!



十分に加熱調理する。(85℃、1分以上)

器具等は、塩素系消毒剤や熱湯により、効果的に消毒する。

### 予防ポイント③ 嘔吐物の処理は細心の注意を!

嘔吐物を掃除するときは、手袋、マスクを着用し、吐物を残さず除去する。

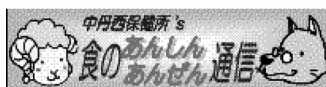
吐物や、吐いた場所は塩素系消毒剤でしっかり消毒する。



### 経路その2 人から人へ

感染した人の便や嘔吐物を介して人から人へ感染する。

中丹西保健所のホームページをぜひご覧ください。  
<http://www.pref.kyoto.jp/chutan/shoku/>



## 所長 コラム

### 福知山マラソン、そしてオレンジリボン・キャンペーン

今年も福知山マラソンの季節がやってきました。昨年、このコラムで10kmコースに出場することを公言しました。何とか無事に走り終えましたが、「次はフルマラソン」ということで、練習に取り組んでいます。実感していることは「本当に30kmからがきつい」「心肺への負担感よりも膝、筋肉への影響が大」「登りよりも下りがきつい」「練習を続けると気持ちよくなる、快楽物質が出る?」「こんなに走らなくても自分にとって10kmくらいが健康にいいのではないか」と思いつつ、大会当日を楽しみにしています。今年も多くのスタッフ・ボランティアの方にご支援頂きますが、よろしく願い致します。

11月は児童虐待防止推進月間です。子ども虐待のない社会を目指して、そのシンボルとしての「オレンジリボン・キャンペーン」が全国至る所で実施され、福知山マラソンでも、オレンジリボンをつけて多くのランナーが走られます。地域では児童虐待を無くするために様々な取り組みがなされていますが、福知山市では9月から主任児童委員、民生・児童委員と市職員と一緒に概ね生後4ヶ月以内の家庭を訪問する「こんにちは赤ちゃん」事業が行われ、子育て支援や相談にのられ、予防に繋げようとされています。主任児童委員、民生・児童委員の方々の活動にはいつも頭が下がります。皆様におかれましては地域での絆を大切にされ、子育ての悩みや「虐待かな?」と思われたらお住まいの市町村や家庭支援センター(児童相談所)にご相談願います。



中丹西保健所長 廣畑 弘

「守るのは 気づいたあなたの その勇気」 野口 結衣 さん

(平成23年度 児童虐待防止推進月間標語 最優秀作品)

# 中丹旬野菜レシピ (秋バージョン)

秋の野菜は体にやさしく、辛みや塩味の効いた夏の料理で疲れ気味の胃や腸の調子を整えてくれます。中丹では、人参、ブロッコリー、カリフラワー、紫ずきん、サトイモ、小豆などがあります。今回は、人参を使ったレシピを紹介します。

## 蒸し豚ともやしのナムル



野菜摂取量

270g

野菜は1日350g以上を食べてほしい

### 野菜のひみつ【人参】

人参はパセリと同じくセリ科の植物で、冷涼な気候を好みます。根部は気温の影響を受けにくいので耐寒性があり、夏まきして、11月から2月頃に収穫することが多いです。

### 材料(1人分)

- 豚もも肉…………… 100g
- もやし…………… 200g
- 三つ葉…………… 1束(20g)
- 人参…………… 50g
- 塩…………… 小さじ1/2杯(3g)
- ごま油…………… 小さじ2杯(8g)

### ● 作り方 ●

- ①豚もも肉のかたまりを、蒸し器でゆっくり蒸し、蒸し上がれば冷まして、せん切りにする。
- ②人参はせん切りにし、火が通るまでゆでる。三つ葉は3cmの長さに切り、もやしと一緒に10秒程ゆでる。ゆでた野菜は水気をきっておく。
- ③ボウルに塩とごま油を入れ①と②を入れ混ぜ合わせ、器に盛る。

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

### 地元野菜はここで手に入ります

| 直売所名              | 場所             | 定休日 | 電話(0773) |
|-------------------|----------------|-----|----------|
| 里の駅みたけ            | 福知山市一ノ宮        | 火   | 33-3255  |
| JA京都にのくに彩菜館福知山店   | JA京都にのくに福知山支店内 | 無   | 22-2444  |
| パザールタウン福知山地場野菜直売所 | さとうパザールタウン福知山  | 無   | 24-0310  |
| 福山いちごファーム         | 福知山市戸田         | 無   | 27-0954  |
| やくの高原市            | 道の駅農匠の郷やくの     | 第3水 | 38-0543  |

## 報告

### 東日本大震災 福島県避難所支援 第11陣(5月6日~12日)

派遣先:福島県会津若松市「河東総合体育館」

#### ☆避難所の状況と支援内容

入所者は、5/11で41名(ピーク時3/16は323名)、ほとんどが原発関連での避難者。府職員2名、会津若松市職員2名、県職員1名の計5名が常駐し、生活の支援を行い、また、昼間は府から派遣された保健師や南相馬市の看護師さんが保健活動を行っていました。体育館の2階通路で寝泊りして、食事配膳や仮設風呂、シャワー、洗濯機、乾燥機の管理、掃除、ゴミ収集、苦情相談などを担当しました。個人的には、食事前やトイレの後には、「手洗い、消毒をしましょう」と何度も言いつつ、率先して実行しました。

#### ☆支援物資の管理

支援物資の管理も担当しました。入所者からの要望を市の対策本部に伝えても欲しい物はなかなか手に入りません。トイレのおむつ入れや生ゴミ入れに使うふた付きのポリ容器等を要望しました。児童用にと送られてきた文房具を配付しました。使えないことはないが、とても学校には持って行けないような古いものが入っていたのには驚きました。また、衣服でも「これって、自分が受け取る立場だったらどう思うんだろう?」というようなものも大量に在庫がありました。支援物資については、色々と考えさせられました。

#### ☆避難者の声

今後の生活立て直しのために何か援助したいと思いましたが、何もできなかったというのが現実でした。ただ、業務の合間に地震、津波、原発事故、避難の様子など色々な話を聞くことができました。紙面にはとても記載できない内容のものも多くありましたが、一時帰宅のニュースを見て「帰るところがある人はい」とか「津波被害はなかったが、家に帰れるのは何年先になるかわからない」、「仕事もなくなったのに仮設住宅に移ったら生活費は自分持ち」と話された人の言葉が頭から離れません。

被災された方々が一日も早く普通の生活に戻れるよう祈らずにはいられません。



# 京都環境フェスティバル2011

テーマ 「みんなではじめる KYOからはじめる エコライフ」

とき 平成23年12月10日(土)・11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 ワークショップコーナー

- 環境に関する活動報告
- 参加体験型の環境学習プログラム等



## ステージイベント

- 環境に関するトークショー

## 次世代自動車コーナー

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。

くわしくは、[京都府ホームページ](#) → [環境・自然・動植物](#) → [京都環境フェスティバル](#) を **クリック**  
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。

**12月11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です

バス代:往復1,000円(高校生以下無料)

11月30日(水)までに電話でお申し込みください。

環境衛生室(0773-22-6383)



## オレンジリボン・キャンペーン

### 子ども虐待防止

11月は「児童虐待防止推進月間」です

11月21日(月)から23日(水)までの夜、福知山城をオレンジ色にライトアップします。子育て中の親子に優しいまなざしを。もしも虐待と思われた時には通報を。「子どもが健やかに育つように」みなさんのご協力をお願いします。

身近な相談窓口

●福知山市子育て支援課  
24-7066

●福知山児童相談所  
22-3623

●中丹西保健所  
22-3903(福祉室)

## 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》 京都市内(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23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24年4月(土・日、祝日を除く平日の午前中)

《申込締切日》 平成24年1月10日(火) ※募集人数には制限があります。

【お問い合わせ】 福祉室 22-5766



## インフルエンザの季節到来!

予防のため、次の5つのポイントを心がけましょう。

- ①栄養と休養をとりましょう
- ②手洗い、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ワクチン接種しましょう



流行前の11月から12月頃、家族全員ワクチン接種を受けることをお勧めします。なお、今年のワクチンは、インフルエンザ(H1N1)2009、A香港型、B型の3種類の成分が含まれています。

レッド リボン

## 12月1日は世界エイズデー

日本では、1日平均4人の患者・感染者が報告されています。HIV・エイズに関心をもってください。

保健所では「エイズ検査・相談」を無料・匿名・予約制で行っています。エイズ検査(血液検査)は、採血後1時間で結果が分かります。

<申込み・問い合わせ> 保健室 電話22-6381

## 「京都おもいやり駐車場」利用証制度が始まりました

京都府では、歩行が困難な方も安心して外出できる社会を目指して、公共施設や商業施設に設置されている車いすマーク駐車場の適正利用を図るため、9月1日から利用証を発行しています。

障害者、高齢者、けが人、妊産婦、難病患者など、歩行困難な方や移動に配慮が必要な方(一定の要件あり)で、利用証を希望される場合は福祉室(☎22-5766)までご連絡ください。



### 利用証

利用証はルームミラーにかけるなど、外から見えるように掲示します。

### 協力施設募集中!

「京都おもいやり駐車場」利用証制度にご協力いただける施設を募集しています。登録窓口は利用証申請と同じです。(福祉室)

協力してね!



## 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※<br>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<br>(無料・予約制・匿名可) | 予防相談、検査                | 毎週月曜日<br>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<br>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。<br>13:00~16:00 |               |
| 子育て親の心の相談<br>(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<br>13:30~16:30         | 福祉室 22-3903   |
| 精神保健福祉相談<br>(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<br>13:00~16:00       |               |
| 思春期・青年期 心の健康相談<br>(無料・予約制)     | 思春期・青年期の心の相談           | 毎月第1・3火曜日<br>13:00~16:00       | 環境衛生室 22-6382 |
| 飼えなくなった犬・猫引き取り<br>(有料)         | 飼い犬・飼い猫に限ります           | 毎週金曜日<br>9:00~11:00            |               |

中丹西保健所だより 第114号  
平成23年11月4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

●企画調整室 22-5744 ●保健室 22-6381 ●福祉室 22-3903/22-5766  
●環境衛生室(衛生担当) 22-6382(環境担当) 22-6383 ●食肉・試験検査室 22-6384