

中丹西保健所だより

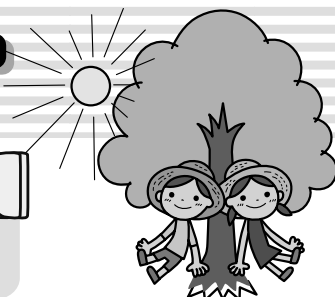


URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html>

中丹西保健所

検索

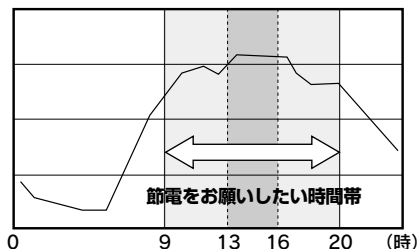
節電の夏がスタートします



今年の夏は、昨年以上に電力不足が心配されます。
高齢者やお子さんのいるご家庭などでは、熱中症に十分気をつけて、「無理のない範囲で節電の取り組みをお願いします。」



夏の平日の電気の使われ方 (イメージ)



熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

熱中症の予防法

こまめに水分・塩分を補給

◇高齢者、障がい児、障がい者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしてください。



熱中症になりにくい室内環境

◇扇風機やエアコンを使った温度調整
*無理をしてエアコンを使わないと体調を崩すことがあります!
◇こまめな換気、カーテン、すだれ、打ち水等室温が上がりにくい環境の確保

体調に合わせた取り組み

◇こまめな体温測定
◇保冷剤、氷、冷たいタオル等による体(わきの下、首、足の付け根等)の冷却



外出時の準備

◇日傘や帽子の着用
◇日陰の利用、こまめな休憩
◇通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用



***自分で水が飲めなかったり、意識がもうろうとしていたら直ちに救急隊へ連絡しましょう。**

京都府では、在宅の療養者や高齢者等の安全対策を関係機関と連携して行います。

◆在宅療養患者向け相談窓口の設置や啓発

- 在宅療養患者向け相談窓口 京都府難病相談・支援センター(☎075-461-5148、5154)
- 計画停電が行われた場合に備え、連絡先の確認等準備をお願いします。

◆在宅高齢者等の見守り活動

- 民生児童委員等により熱中症対策を呼びかけるなど、見守り活動を行います。

◆高齢者涼やかスポットの設置

- 特別養護老人ホーム等の協力を得て、施設の一部を開放し、地域の方に涼んでもらえる「涼やかスポット」を設置します。

“食の環レシビ”コンテスト 【どんぶりの部門】最優秀賞

オンリー京野菜丼～柚子みそ風味～

荒木貴葉さん
(福知山市)



ブランド京野菜をはじめとする中丹地域の食材をPRして、おいしさを再発見するきっかけづくりと地元野菜の摂取量を増やすことを目的に、“食の環レシビ”コンテスト(平成22年度)を実施しました。

今回はその中から「どんぶりの部門」の最優秀賞メニューを紹介します。

材料(4人分)

- ごはん……………茶碗4杯
- みず菜、しゅんぎく、人参、きゅうり、大根、大葉
白ねぎ……………適量
- 万願寺とうがらし……………4本
- ～ピリ辛柚子みそ～
- 柚子もろみ……………大さじ6
- コチュジャン……………小さじ2
- トウバンジャン……………小さじ1
- ごま油……………大さじ2

● 作り方 ●

- ①みず菜、しゅんぎくは4～5cmの長さに切る。
人参、きゅうり、大根、大葉は細切りにし、
白ねぎは小口に切る。
- ②万願寺とうがらしを焼く。
- ③ピリ辛柚子みその材料を混ぜ合わせる。
- ④どんぶりにごはんを盛り、①、②を盛りつけ
③をかける。

野菜のひみつ 【しゅんぎく】

地中海沿岸原産で中国を経て室町時代に日本に伝わりました。株を丸ごと収穫する株ごとりと大株の一部を収穫する摘みとりの2つの方法で生産されています。

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

……………<このページのお問い合わせ>保健室 ☎22-6381……………

京都府受動喫煙防止憲章

—「受動喫煙ゼロ」の京都府を目指すために—

受動喫煙とは…

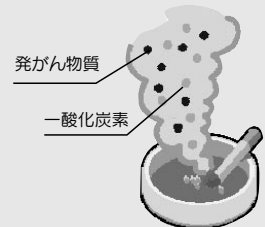


自分はたばこを吸っていないのに、喫煙者が吸い込み吐き出した煙と、たばこの点火部分から立ち上る煙を、吸わされている状況をいいます。

たばこの煙には、ニコチンや種々の発がん物質、一酸化炭素、その他多種類の有害物質が含まれています。これらの有害物質は、喫煙者が吸っている煙(主流煙)だけでなく、たばこから立ち昇る煙(副流煙)にも含まれており、各種有害物質の含有量は、主流煙よりむしろ副流煙の方が多くなっています。

そのため、本人は喫煙しなくても、室内等において、他人のたばこの煙を吸わされる「受動喫煙」により、非喫煙者の健康に悪影響を及ぼすことが問題となっています。

このような状況から、京都府では、「受動喫煙」を受ける機会をゼロにすることを旨とし、府民や施設管理者等が自主的に取り組む府民運動として、平成24年3月「京都府受動喫煙防止憲章」を策定しました。



取組内容抜粋

- 公共性の高い施設は、建物内禁煙を実施します。
それ以外の多数の者が利用する施設は、当面、施設の実情に応じた受動喫煙防止対策に取り組みますが、将来的には、建物内禁煙を目指します。
特に乳幼児や未成年者、妊産婦が日常的に利用する施設は、受動喫煙の防止に重点的に取り組みます。
- たばこをやめたいと考えている喫煙者が、円滑に喫煙をやめることができるよう、各主体がそれぞれの立場から支援します。
- 喫煙者は、周囲の人々に与える健康への影響に配慮し、喫煙マナーを遵守します。

※詳しくは、京都府ホームページをご覧ください。 <http://www.pref.kyoto.jp/tobacco/1334536118515.html>

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

「1回だけなら…」と書いていても自分の意志ではやめられなくなってしまう依存性があり、身体に悪影響を及ぼします。

大麻は無害ではありません！



MDMAは特に強い精神依存があります。



脱法ドラッグは健康に被害を及ぼします。



これらの薬物を所持・使用することは違法です！

自分だけは大丈夫ということはありません。



薬物乱用の問題について正しい知識を得て、絶対に手を出さないという自覚が大切です。

【お問い合わせ】環境衛生室 ☎22-6382

夏は細菌による食中毒にご注意！

細菌が原因となる食中毒は夏場に多く発生しています。食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、「やっつける」の3原則が大切です。【お問い合わせ】環境衛生室 ☎22-6382



ハートショップ開催



ぜひ一度お越しください

障がいのある方が、心をこめて丁寧に作られた「ほっとはあと」製品を、福知山市内の作業所などが一同に集まって販売される日をご紹介します。

□日 時…平成24年7月26日(木)
12時～13時

□場 所…京都府福知山総合庁舎一階
府民ホール前

□販売品目…野菜・お菓子・パン・陶芸品・日用品・オオクワガタなど。

【お問い合わせ】福祉室 ☎22-3903

福知山総合庁舎では、毎週木曜日と金曜日の正午よりパンや野菜などを販売されています。

特定疾患継続申請 受付中!

特定疾患医療受給者票は、毎年更新していただく必要があります。

受給者票をお持ちの方で、まだ継続申請をしておられない方は、**7月31日(火)**までに手続きを行ってください。

なお、受給者票をお持ちの方には、申請書類を送付しています。

【お問い合わせ・申請先】保健室 ☎ 22-6381

京都府母子福祉推進員を ど存じですか

母子福祉推進員は、京都府知事から委嘱を受け、地域で母子家庭や寡婦の方の生活上の問題や母子福祉施策全般についての相談活動などを行っています。

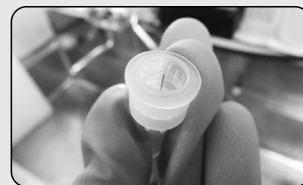
お住まいの地域を担当する母子福祉推進員のことについては、福祉室(☎22-5766)までお問い合わせください。

注 射 針 の 不 法 投 棄 について

昨年5月から福知山市内の農業用水路等で糖尿病患者用の使用済み注射針の不法投棄が続発しています。不法投棄は重大な犯罪であり、注射針に不用意に触れると針刺し事故につながるおそれがあり、大変危険です。

在宅医療に伴う使用済み注射針は、医師の指導に従い処方された医療機関又は薬局に返却するなど適正に処理していただきますようお願いいたします。

【お問い合わせ】環境衛生室 ☎22-6383



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
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 13:30~16:30	
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116号
平成24年7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