

中丹西保健所だより

No.124

chutan nishi

2015 2.2

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

中丹西保健所

検索





今冬も、節電にご協力をお願いします



©京都府 まゆまろ 2662014

昨夏は、府民の皆さんに節電のご協力をいただき、ありがとうございました。
この冬も、平成22年度冬比7%削減（昨冬の節電実績と同等）を目安に、健康に影響のない範囲で節電のご協力をお願いします。

期 間 12月1日(月曜日)～3月31日(火曜日)の平日
時 間 9時～21時

やってみよう節電・節約		節電効果	
		エアコンを使用する家庭	ガス・石油ストーブを使用する家庭
エアコン 	温度20℃を心がける※1	7%	—
	厚手のカーテンなどで部屋の暖気を外に逃がさない	1%	—
照明 	不要な照明はこまめに消す	4%	6%
テレビ 	画面は輝度を下げ、必要な時間以外は消す※2	2%	3%
冷蔵庫 	設定を「弱」に、扉の開閉時間を減らし、食品を詰め込み過ぎないように	1%	2%

※1 設定温度を2℃下げた場合 ※2 標準→省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合

こんな節電アクションもオススメ!

お鍋で、おいしく節電

鍋料理は、室内も身体も温めるのに効果的。みんなで食卓を囲むので、他の部屋の照明を消すこともできます。



扇風機で、上手に節電

上部にたまりやすいエアコンの暖かい空気を、扇風機で循環させることで部屋全体が効果的に、ぬくぬくに。



※ご家庭でのエアコンの温度設定は20℃を目安に

【お問い合わせ】環境衛生室 ☎22-6383

所長 つつみ

先日、NHK教育テレビの番組で「1000 awesome things(1000個のすごいこと)」というブログを取り上げていました。あるカナダ人が、人生最高に悲しくつらい時期があり、その時、自分を励ますために始めたブログで、1日一つ「すごいこと、素晴らしいこと」をブログに書き、必ず最後は「素晴らしい！」の一言で締めくくる、というものです。珍しい野菜をスーパーで見つけた、パン屋の前を通りかかったら甘い香りがした、自分の話を喜んで聞いてくれる人がいた、新しい服を買った…など。毎日書き続けていると、閲覧数がどんどん伸びて、年間ベストブログ賞を獲得するまでになった、というものの。何故、これほどまでに多くの人に支持されるブログになったのでしょうか。私たちの日常は喜怒哀楽に満ちあふれています、中でも「素晴らしいこと」を見逃さず、感動し、感謝する心を持ち続ける、そのことに多くの方が共感し、励まされたのではないのでしょうか。目を開き、耳を澄ませば、皆さんの日常にも、当たり前のように転がっている「素晴らしいこと」があるに違いありません。あなたも始めてみませんか、「素晴らしいこと」探しを。



中丹西保健所長 井戸田 望

かんかつ 肝活、はじめませんか？

肝臓はアルコール（飲酒）を控えていれば大丈夫と思っていませんか？

実は、肝がんの原因の約8～9割が肝炎ウイルス（B型肝炎・C型肝炎）によるものです。福知山市では女性の肝がんによる死亡（標準化死亡比※）が全国値より約2割多くなっています。

※標準化死亡比：高齢化率などの人口構成の影響を除外したうえで、その地域の死亡率が全国の何倍かをあらわしたもの

肝臓を守るためには、節度ある飲酒とともに、肝炎ウイルス検査が非常に重要です。肝炎ウイルス検査（B型肝炎・C型肝炎）が無料で受けられます。

こんな方は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

- * 年齢が40歳以上で、一度も検査を受けたことがない方
- * 健診で“肝機能異常”と指摘されたことがある方
- * 輸血、血液透析、大きな手術、入れ墨、ピアスの穴あけ・注射の使い回しの経験のある方

中丹西保健所では

毎火曜日10時～11時20分に肝炎ウイルス検査を実施しています。

無料・匿名 で検査を受けることができます。【事前予約制 ☎22-6381】

また、福知山市内の5つの医療機関でも無料の検査を受けることができます。

（市立福知山市民病院、京都ルネス病院、福井内科医院、いなば内科クリニック、渡辺医院）
保険証の提示や予約が必要となる医療機関がありますので、詳しくは京都府ホームページ「肝炎ウイルス検査実施医療機関」でご確認ください。

中丹健康づくり定食

～福知山版～

里芋と人参の味噌マヨ



1人分の栄養価	
エネルギー	73kcal
たんぱく質	1.4g
脂 質	2.3g
炭 水 化 物	12.1g
塩分相当量	0.1g

中丹広域振興局では、高齢者がいつまでも元気で若々しく過ごせるように、中丹の「行事食」、「郷土食」など伝承されているレシピを再発掘し、中丹地域の健康長寿につながる取組をしています。その取組の中から福知山市食生活改善推進員協議会より提案いただきました「里芋と人参の味噌マヨ」を紹介します。

材料(4人分量)

里 芋…300g にんじん…80g

味噌マヨ

マヨネーズ 大さじ1杯(12g)

白味噌 小さじ2/3杯強(4g)

● 作り方 ●

- ①里芋は皮をむき、一口大に切る。
- ②にんじんは皮をむき、斜め切りにし、太いものは半分に切る。
- ③鍋に①と②を入れて3～4分、里芋が柔らかくなるまで加熱する。お湯を流したら、からいりして水分をとばす。
- ④マヨネーズと白味噌を混ぜる。
- ⑤器に、③を盛り付け、④味噌マヨをかける。

👉 調理のポイント

味噌マヨにお好みで、みりん又は豆乳等を加えてもおいしくいただけます。
季節の野菜で味わってみてください。

犬を飼っているみなさまへ

ご存じですか?「飼い主の義務」

狂犬病予防法により、飼い主の方には以下のことが義務付けられています。

- 現在居住している市町村に飼い犬の登録をすること
- 飼い犬に年1回の狂犬病予防注射を受けさせること
- 犬の鑑札と注射済票を飼い犬に付けること

これらに違反した場合、20万円以下の罰金の対象になります。

4月には、福知山市が指定した場所において集合注射が行われます。

飼い犬には必ず予防注射を受けさせましょう!



狂犬病とは…

狂犬病は、ヒトを含む全ての哺乳類が感染し、発症後は100%死亡する恐ろしい病気です。世界各国で発生しており、年間5万人以上が死亡しています。平成25年7月には、日本と同様に清浄国とされていた台湾でも狂犬病の発生が確認されました。

講演会のお知らせ

地域で支える認知症ケア

主催：中丹広域振興局(中丹西保健所・中丹東保健所)・福知山市・(一社)福知山医師会
共催：京都府立洛南病院認知症疾患医療センター

多数の皆さんの参加をお待ちしております。

すべての人が認知症を正しく理解して、
早期の支援を地域に広げましょう!
認知症の方を地域で支えるため医療・介護の
とぎれない仕組みを一緒に考えましょう!

参加費無料!!

電話またはFAXで
3月6日(金)までに
申し込んでください。

★日 時：平成27年3月14日(土) 午後1時30分～4時

★会 場：大江町総合会館 イベントホール

★基調講演：「認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活するために」
京都府立洛南病院副院長 森 俊夫氏

★事例報告：(福)成光苑、オレンジロードつなげ隊

【申込み・お問い合わせ】中丹西保健所企画調整室(中丹西地域包括ケア推進ネット)

☎0773-22-5744 (FAX)0773-22-4350

若年性認知症をご存じですか?

65歳未満で発症する認知症です。

進行が比較的早いとされているため認知症を早期に発見することは、とても重要です。「何か変だ」と最初に気づくのは、本人だと言われています。放置せずに早期の発見・対応につなげるため、気軽に相談しましょう。

<認知症コールセンター>

フリーダイヤル 0120-294-677にご相談ください。

もしかして?



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～新3年生の方
第2次申請 7月1日(水) 1～3年生の方
随時申請 7月2日(木)以降 1～3年生の方

■支給要件等

- 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
- 他の奨学金等との併給制限あり

【お問い合わせ】 福祉室 ☎22-5766

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

福知山市福祉保健部子育て支援課

■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

無資格者によるあん摩、マッサージ業等の防止について

無資格者による施術は法律で禁止されています。

あん摩、マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師は、「あん摩、マッサージ指圧師、はり師、きゅう師に関する法律」及び「柔道整復師法」に基づく『国家資格』です。

あん摩、マッサージ指圧及び柔道整復等を受ける際には、国家資格者による施術所等の届出がされているか御確認ください。

【お問い合わせ】企画調整室 ☎22-5744

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、事前に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 市外局番(0773)
風しん抗体検査 (無料・予約制)	血液検査(妊娠を希望する女性・妊婦の同居者等、対象者には要件があります)	毎週火曜日 9:00～10:00受付	保健室 22-6381
エイズ・クラミジア・肝炎検査 (無料・予約制)	予防相談、検査	毎週火曜日 10:00～11:20受付	
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 14:00～16:00	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 14:00～16:00	

中丹西保健所だより 第124号
平成27年2月2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