

中丹西保健所だより

No.128

chutan nishi

2016 7.1

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

中丹西保健所

検索

福知山での子育てを妊娠中から応援しましょう!

～地域ぐるみの子育て支援にご協力下さい～

子育てしやすい中丹地域になるよう、「中丹子育て応援プラスワン・エンジェル隊派遣事業」を実施しています。昨年度は小児科医師・歯科医師等を囲んで、子育てで大切なこと等について交流しました。

また、参加された親や支援者の声を活かして、地域で子育てを応援する啓発ポスターを作成し、関係機関で掲示いただいています。



【歯科医の講座・交流の様子】

地域の人達に
声をかけてもらいたい。



①地域住民へのメッセージ版



②妊娠家庭へのメッセージ版

子育てに
自信がもてない。

困っている時に
助けてほしい。



〈お問い合わせ先〉 保健室 TEL 22-6381

所長 つらみ

今回の「平成28年熊本地震」により、お亡くなりになられた皆様にお悔やみ申し上げますとともに、今も避難生活を余儀なくされておられます皆様方に心からお見舞い申し上げます。

この震災では車中泊など不自由な避難生活を余儀なくされている方々が大勢おられ、関連する報道の中で「エコノミークラス症候群」という病名が頻回に出てきますが、どういう病気が御存じでしょうか。

長時間同じ姿勢のままでいると足の血液の流れが悪くなり、膝の裏あたりの静脈に血栓(血のかたまり)ができることがあります。この血栓が血液の流れに乗って肺に流れ込んで血流をせき止めておこる命に係わる状態が「エコノミークラス症候群」です。

血栓は長時間の足の運動不足と水分不足が原因で作られ、飛行機の中に限らず自動車の運転中や、長時間座って仕事やゲームをしていても起こります。血栓ができると、まず、足や膝が腫れ、次いで、ふくらはぎや太ももに激しい痛みがきます。足のむくみはわかりにくいですが、片足の膝の裏あたりが腫れて痛いというのが特徴です。血栓が肺の血管に詰まると、突然、胸痛と息切れが起き、低酸素の状態になって呼吸困難になります。特に肥満、糖尿病、40歳以上の女性、喫煙者、経口避妊薬を飲んでる人、妊娠・出産後の人などが要注意といわれています。

予防と対策は、1)こまめに水分補給をする。2)適度に動く。狭いところでも1時間に1回くらいは伸びをしたり、ふくらはぎをマッサージしましょう。3)ゆったりとした服装。4)足を組むと血行が悪くなるので注意です。5)緑茶、紅茶、コーヒーは利尿作用があるので飲み過ぎには注意しましょう。

これから暑くなります。熱中症に対する注意とともに、じっとしている時間が長い場合には「エコノミークラス症候群」が起こりやすくなるので注意しましょう。



中丹西保健所長 糸井 利幸

夏場の食中毒に用心!!

ストップ・ザ・食中毒!

食中毒は1年中発生していますが、特に夏場は湿気や気温が高くなり、細菌が繁殖しやすくなります。食中毒を防ぐために「食中毒予防の3原則」を徹底することが大切です。



原則① つけない → 手洗いの徹底を!

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物につかないように、調理開始時やトイレの後は必ず手洗いをしましょう。



原則② 増やさない → 食品の取扱いに注意を!

肉、魚などの生鮮食品は、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。調理は手際よく迅速にし、調理後はなるべく早く食べましょう。



原則③ やっつける → 食品は加熱処理を!

食材は中心部まで十分に加熱調理しましょう。調理器具やふきん等は塩素系漂白剤や熱湯により、消毒しましょう。



〈お問い合わせ先〉 環境衛生室 衛生担当 TEL 22-6382

『環境学習の講師を派遣します』

昨年の環境学習風景



中丹西保健所では学校や地域で行われる環境学習の講師派遣をしています。講義内容は、主に河川での水生生物の調査、水質の調査方法などです。お気軽にご相談ください。

募集期間 随時（事前の日程調整が必要）

申込先 環境衛生室
TEL：22-6383

昨年実績 福知山高校（自然科学部）、
遷喬小学校、美鈴小学校、
美河小学校

「身近な川の生物調査」参加者募集

学校や住まいの近くを流れる中小の河川において水生生物の生息状況を調査し、河川の水質を判定するもので、お手軽に水環境について理解を深めることができます。詳しくは、当保健所にお問い合わせください。

中丹環境ネットワーク登録者募集中

中丹西保健所では、環境に関する新着情報の発信、環境上の様々な意見交換、問題解決のための検討を行う中丹環境ネットワークの登録者を募集しています。

現在、約100社の事業者（団体）様にご登録いただいています。この機会にぜひご登録ください。

登録のお申込みは、次の事項をメール又はFAXでお送りください。

①事業者（団体）名、②住所（所在地）、③担当者（所属、職名及び氏名）、④担当者連絡先（メールアドレス及び電話番号）、⑤登録分野（環境・廃棄物・地球・自然のうちから選択。複数の選択可。）

お申込み先・お問い合わせ先

E-mail chushin-ho-nishi-kankyo@pref.kyoto.lg.jp
環境衛生室 環境担当 TEL 22-6383 FAX 22-0429

簡単！野菜たっぷり！！
塩少(エコ)レシピ
～福知山版～

春雨の中華サラダ



野菜量(1人分) : 85g
食塩相当量(1人分栄養量) : 0.4g



「旬の野菜」は栄養価が高く、旨味も強いだけでなく、**色彩**がよくなります。もやしの根は取ったほうが、よりおいしく仕上がります。

〈お問い合わせ先〉 保健室 TEL 22-6381

「食生活改善推進員」さんと協働して、「簡単！野菜たっぷり！！中丹塩少(エコ)レシピ」のリーフレットを作成しました。

地域の食材を美味しく食べて、減塩を心がけたり、野菜をたくさん食べて生活習慣病予防に役立てましょう。

また、缶詰・びん詰・乾物・レトルト食品などを利用した「簡単レシピ」をホームページにも掲載しています。

中丹西保健所

●作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、せん切りの人参を茹で、もやしをさっと茹でて冷まし、絞っておく。
- ②小松菜はたっぷりの湯で色よく茹でて水にとる。2～3cmに切り、水気を絞る。
- ③ハムは3cm長さのせん切りにする。
- ④卵は薄焼きにして3cm長さのせん切りに切る。
- ⑤春雨は熱湯で茹で、ざく切りにする。
- ⑥ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、具材を和える。

●材料(4人分量)

| | |
|--------|----------|
| もやし | 1袋(200g) |
| 小松菜 | 100g |
| 人参 | 40g |
| ハム | 2枚(20g) |
| 卵 | 1個 |
| サラダ油 | 小さじ1/2杯 |
| 春雨 | 20g |
| ドレッシング | |
| しょうゆ | 小さじ1杯 |
| 酢 | 小さじ5杯 |
| ごま油 | 小さじ2杯 |
| 砂糖 | 小さじ2杯 |

京都府
ひとり親家庭福祉推進員を
ご存じですか

ひとり親家庭福祉推進員は、京都府知事から委嘱を受け、地域でひとり親家庭や寡婦の方の生活上の問題や、ひとり親家庭福祉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ひとり親家庭福祉推進員については、福祉室(TEL 22-5766)までお問い合わせください。

ハートショップ開催

障害のある方が、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堂に集まり、販売されます。



◎日時：平成28年7月27日(水) 11時30分～13時00分

◎場所：福知山総合庁舎一階 府民ホール及びその周辺

〈お問い合わせ先〉 福祉室 TEL 22-3903

ヘルプマークを知っていますか？

援助が必要な方のためのマークです。

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または、妊娠初期の方など、外見からは分からなくても援助が必要な方がいます。

このマークを見かけたら、電車・バス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。

〈お問い合わせ先〉 福祉室 TEL 22-3903/22-5766



犬や猫の新しい飼主さんになりませんか？

京都動物愛護センターでは、保護されている犬や猫の新しい飼主さんになっていただく方を募集しています。健康状態や性格等により譲渡適性と判断された犬や猫が譲渡対象となります。

なお、命ある動物をお譲りし、終生飼っていただきますので、飼主さんの条件・審査もあります。

犬や猫の譲渡を希望される方は、京都動物愛護センターまでお問い合わせください。

京都動物愛護センター

所在地 京都市南区上鳥羽仏現寺町

休所日 毎週木曜(木曜日が祝日の場合、その翌日)、年末年始

電話 075-671-0336



献血に御協力を

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です。

夏場は輸血血液が不足する季節です。「400ml献血」に御協力をお願いします。

骨髄バンクに登録を

ドナー登録者は45万を越えましたが、依然としてドナー(骨髄提供者)が見つからない人がいます。1日も早くドナーが見つかるよう、1人でも多くの方に骨髄バンクに登録いただきますよう、よろしくをお願いします。

〈ドナー登録できる方〉

* 18~54歳までの健康な方

献血併行型骨髄バンク登録会日程

| 日 程 | 会 場 | 受付時間 |
|---------|--------------|------------|
| 8月7日(日) | PLANT-3 福知山店 | 9:30~16:00 |

*なお、全ての献血会場で骨髄バンク登録ができます。

〈お問い合わせ先〉 保健室 健康担当 TEL 22-6381

平成28年度特定医療費(指定難病) 継続申請受付中です!

特定医療費(指定難病)受給者証は、毎年更新が必要です。受給者証をお持ちの方で、まだ継続申請をしておられない方は、7月29日(金)までに手続きを行ってください。

受給者証をお持ちの方には、申請書類を郵送しています。書類を御確認のうえ、お手続きください。

*** 受給者証の有効期間(9月30日)を過ぎてから申請された場合は、「新規申請の扱い」となりますので、御注意ください。**

〈お問い合わせ・申請先〉 保健室 TEL 22-6381

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 9:00~11:20 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 | 福 祉 室 22-3903 |
| 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 | |
| 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 | |

中丹西保健所だより 第128号
平成28年7月1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