

中丹西保健所だより

No.130

chutan nishi

2017 10.1

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

中丹西保健所

検索

認知症になっても誰もが安心して、
住み慣れた地域で暮らし続けるために正しい理解を広げよう!



こんにちは!
オレンジロードつなげ隊です。
地域の方に【認知症】を正しく理解してもらうため、
40名の隊員で啓発活動を行っています。超高齢化社会
の中、認知症の方や家族の方が安心して生活できるまち
づくりへとつなげています!!



~オレンジロードつなげ隊からのお知らせ~

中丹絆フェスタ

【日時】平成29年10月29日(日)10時~15時 【開催場所】厚生会館 1階 (ステージ前)

啓発コーナー
認知症について

脳年齢ゲーム
タッチパネルで
脳年齢を測定
してみませんか?

その他にもイベントがいっぱい!!

障害擬似体験コーナー
プロテクターやアイマスク
を使用した擬似体験

ピンクリボン啓発展示コーナー
自己検診法や
乳がん触診モデルの展示



声かけ体験コーナー

道に迷っている認知症の方の気持ちを
体験してみませんか?

児童虐待啓発コーナー

育児クイズやぬり絵をしながらゆったり親子の時間♪

【お問い合わせ先】 ☎ 22 - 5744 (企画調整室)

所長 つらゆ

九州北部の豪雨でお亡くなりになっ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いる皆様方、また日本各地で大雨被害に遭われた方々にも心からお見舞い申し上げます。

さて、昨年は蚊の媒介するジカウイルス、デングウイルスの感染症が話題になりましたが、今年は新たな昆虫被害が話題になっています。猫に噛まれた傷から、マダニ科によって媒介される重症熱性血小板減少症候群 (SFTS) ウイルスの感染がはじめて確認されました。一時ほど話題になっていませぬが外来種毒グモであるセアカゴケグモはすでに日本に定着しているようです。さらに外来種であるヒアリの日本への定着が危惧されています。ヒアリに刺されると燃えるような痛みを感じるため「火蟻」と命名されていますが、蜂毒にアレルギーのある人など、刺された人の50人にひとりに重篤な反応が現れると言われていす。刺された場合は、患部を冷やして洗い、急激な症状の進行に対処するため決してひとりにせず見守り、顔色不良などあれば直ちに救急車を呼ぶ必要があります。

野外での作業時にはプラスチック製の手袋をするなどして肌を露出しないこと、虫除けスプレーを使用すること、アリなどが体を上りにくくするためにベビーパウダーを靴やズボンに振りかけておくこと、サンダルなどを外に置きっぱなしにしないこと、などして昆虫による被害を予防してください。見慣れない(生きた)昆虫を発見したら決して触らずに、市や保健所に連絡してください。

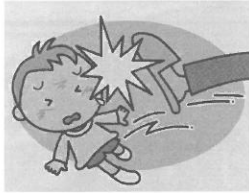


中丹西保健所長 糸井利幸

愛のむちゼロ作戦

体罰や暴言は、
子どもを恐怖でコントロールしているだけです。
その弊害は…

体罰や暴言によって子どもの脳は
大きなダメージ(萎縮、変形)を受ける
ことがわかっています！

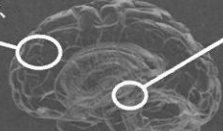


◆親に気に入られようと親の顔色を見て行動するようになったり、親に心配事を打ち明けられないことから、いじめや非行などの、大きな問題に発展する可能性もあります。



●子ども時代の辛い体験により傷つく脳

厳しい体罰で、
前頭前野が
いしく
萎縮



暴言で
聴覚野が
変形

提供：福井大学 友田明美教授

イライラして叩きそうになったら

■クールダウンを

イライラが爆発しそうになったら、深呼吸する、その場から離れるなど、自分なりの方法を見つけましょう。

■SOSを出そう

育児の負担を一人で抱え込まず、家族で分担したり、専門機関への相談、サービスの活用等も考えましょう。

【お問い合わせ先】 保健室 電話 22-6381 / 福祉室 電話 22-5766

介護職員・保育士の就労支援(貸付金)について

就職後2年間継続して勤務すれば全額返還免除あり!!

介護人材再就職準備金 貸付額 最大20万円 (1人1回限り)

介護職を離職した方で一定の資格・経験がある方が、介護職に再就職する際に必要となる費用を貸付します。

〈貸付対象者〉

- ・ 介護職員等として1年以上実務経験のある方
- ・ 介護福祉士や介護職員初任者研修等の資格等をお持ちの方
- ・ 離職期間が2週間以上ある方
- ・ 対象となる京都府内の介護事業所等に週20時間以上の勤務として再就職する方
- ・ 京都府福祉人材・研修センターに登録している方

保育士就職準備金 貸付額 最大40万円 (1人1回限り)

新たに保育士として就職する際に必要となる費用を貸付します。

〈貸付対象者〉

- ・ 京都府内の保育所、認定こども園(ともに公立は除く)に、新たに週20時間以上勤務される方
- ・ 保育士資格登録後1年以上経過し、保育所等を離職後1年以上経過した方または勤務経験のない方
- ・ 京都府福祉人材・研修センターの保育人材届出制度に登録を行う方

■未就学児を持つ保育士に対する保育所復帰支援(保育料の一部貸付)も、別途であります

〈貸付対象となる経費〉

- ・ 就職によって転居が伴う場合の転居費用(敷金、礼金、引越代など)
- ・ 通勤用自転車またはバイクの購入費
- ・ 就職にあたり必要となる講習会の参加経費や参考図書等の購入費
- ・ 就職先で働く際に必要な靴等の被服費
- ・ 子どもの預け先を探す際の活動費
- ・ その他、就職に際し必要と認められるもの

※その他、返還免除の条件や申し込み方法等について、詳しくは下記までお問い合わせ願います。

【問い合わせ先】 京都府社会福祉協議会 京都府福祉人材・研修センター ☎ 075-252-6297

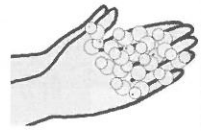
<http://fukujob.kyosyakyo.or.jp> フクジョブ 検索

お弁当作りにおける食中毒予防の3原則

お弁当は作ってからすぐに食べるものではないため、食べるまでの間に菌が増え、食中毒の原因となることがあります。お弁当作りにおいても「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（基本は手洗い）

- ・調理開始時やトイレの後は、必ず手洗いをしましょう。
 - ・盛り付け前にも手洗いをし、盛り付けには清潔な箸などの道具を使いましょう。
 - ・おにぎりはラップフィルムで包むようにして握りましょう。
- 手にはさまざまな菌やウイルスが付着しています。手指の菌がつかないようにしましょう。



原則② やっつける（十分な加熱）

- ・食材は中心部まで十分に加熱調理しましょう。
- 特にハンバーグやから揚げ、玉子焼きなどは外からでは中まで火が通ったか分かりにくい食品です。十分な加熱調理を行いましょう。



原則③ 増やさない（水分を少なく温度管理に注意）

- ・おかずの水分が少なくなるような調理をしましょう。
- 菌は水分が多いと増えやすいため、焼く、揚げるなど水分が少なくなるようなおかずがよいでしょう。
- ・ご飯・おかずは十分に冷ましてから、ふたをしましょう。
- 温かいうちにふたをすると、温度が下がりにくくなります。また水蒸気が閉じ込められると水滴になり細菌が増えやすい環境になります。
- ・できあがったお弁当は保冷剤などで低温を保ち、菌が増えないようにしましょう。
- 10～65℃は菌が増えやすい温度です。なるべくこの温度帯を避けて保管しましょう。
- ・自然解凍できるとして販売されている市販の冷凍おかずは、保冷剤の代わりにになります。
- 工場で作る冷凍食品は、家庭よりも厳しい衛生管理、温度管理を行っているため、自然解凍で食べることができますが、自家製の冷凍おかずを保冷剤代わりに入れることはお勧めできません。

ちょっと待って!

猫にエサを与える

エサの周辺に猫が増え、
フンが周辺に集中

猫の苦情が増える

猫が地域住民に嫌われる

人も猫も住みにくい環境になる

その無責任なエサやり!

保健所に寄せられる猫の苦情件数の約8割は「野良猫」に対するものであり、その中でも「エサをやる人がいる。」「フン尿をされて困る。」という苦情が多く見られます。

猫が可愛い、可哀想という優しさによるエサやりが、逆に人も猫も住みにくい環境を作り出す傾向があります。周りの人に迷惑をかけてまで、猫にエサを与えていいものではありません。エサを与える前に、ちょっと考えてみませんか?



【お問い合わせ】環境衛生室 衛生担当 ☎22-6382

肝炎ウイルス検査を受けましょう！



肝炎は国内最大級の感染症、40歳代以降の方は要注意！

日本人の40人に1人がB型あるいはC型肝炎ウイルスに感染していると推定されます。



肝がんの原因は約9割が肝炎ウイルス

自覚症状がないままに肝硬変・肝がんに進む恐れがあります。

肝炎ウイルス(B型・C型)検査は、保健所・委託医療機関で無料で受けられます！



肝炎ウイルス検査を受けて感染を早期発見できれば、適切な治療により肝硬変、肝がんに進行することを防ぐことができます。



出産や手術で大量出血された方等へ

C型肝炎ウイルス検査はされましたか？特定の血液製剤による感染の場合に給付金を受けるには、来年1月15日までに訴訟提起が必要です！
詳しくは、**政府広報 C型肝炎** で検索

【お問い合わせ】保健室 ☎ 22 - 6381

ピンクリボンキャンペーン in 福知山 ☆福知山城をピンク色にライトアップ☆

乳がん検診は受けられましたか？

ピンクリボンは乳がん啓発のシンボルマークです。

10月の乳がん月間にあわせ、乳がん検診の受診率の向上を図ることを目的にキャンペーンを実施しています。

乳がんは女性の**11人に1人**が患う病気です。

20歳から月に1度は自己検診、40歳から2年に1度は

乳がん検診を受けましょう。

* 問い合わせ先 京都府中丹西保健所(保健室)
電話：22-6381

10月1日(日)～10月2日(月)

☆京都府がん総合相談支援センター☆

がん患者さんと家族のための個別相談会(出張相談)も実施しています。(要予約・相談無料)

フリーダイヤル 0120-078-394
受付時間：9時～12時、13時～16時
月～金(土日祝休み)



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)	幼児の発達などの相談	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130号
平成29年10月1日発行

編集・発行/京都府中丹西保健所(京都府中丹区域振興局健康福祉部)
〒620-0055 福知山市篠尾新町1丁目91番地