

# 中丹西保健所だより

No.122

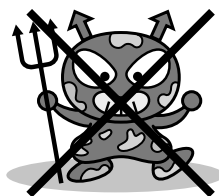
chutan  
nishi2014  
7.2URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html>

中丹西保健所

検索

## 食中毒が心配な季節となりました!

# ストップ・ザ・食中毒



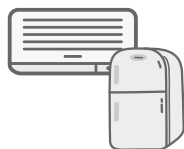
夏場には細菌による食中毒が多く発生します。

## 食中毒を防ぐには、食中毒予防の3原則が大切です



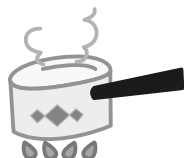
①食中毒菌を **つけない** →手洗いの徹底を!

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にはしっかり手を洗いましょう!



②食中毒菌を **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! 食品についた菌は、時間の経過とともに増えるので、調理は迅速にし、調理後はなるべく早く食べましょう!



③食中毒菌を **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!  
調理器具等は塩素系漂白剤や熱湯により、効果的に消毒しましょう!

【お問い合わせ】環境衛生室 ☎ 22-6382

## 所長 つうし

初めまして、4月1日付けで着任しました井戸田(いどた)と申します。これから、よろしくお願ひします。さて、医師という職業柄、色々な患者さんと出会います。病気になると体の一部に機能障害が起きたり、食事や運動制限が必要になるなど、今まで通りの何不自由ない生活を送れなくなることがしばしばあります。そんな時には、一般的に「あれもこれも、できなくなった」と考えがちですが、逆に「あれもこれも、まだできる」と考える患者さんもおられます。病気になることは人生にとって一大事ですが、病気になることによって改めて自分の人生を見直したり、家族・健康の大切さを実感するなど、負の面ばかりではないと気づかされます。「禍(わざわい)を転じて福となす」などのことわざもあるように物事の受け止め方は人それぞれですが、物事は常に表裏一体、一見悪く思えることも、角度を変えればよく見えることも多々あります。一人で悩まず、周りの親しい人に自分の考えを話してみましよう、それだけで違う見方があると気づくこともあります。また、行政にも相談窓口がありますので、利用されてはいかがでしょうか。



中丹西保健所長 井戸田 望




# 2014年夏も節電へのご協力をお願いします

**期 間** 7月1日(火)～9月30日(火)の平日  
(8月13日(水)～15日(金)を除く)

**時 間** 9時～20時

**節電の目安** 2010年の夏と比べて8.5%の削減

## 節電の夏 チェックして取り組もう!

	<input checked="" type="checkbox"/> 対 策
エアコン 	<input type="checkbox"/> 室温 28℃を心がける(設定温度を2℃上げた場合 10%の削電効果があります)。 <input type="checkbox"/> “すだれ”などで窓からの日差しを和らげる。 <input type="checkbox"/> 無理のない範囲でエアコンを切り、扇風機を使用する。 <input type="checkbox"/> 除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフをひかえる(電力の増加になる場合があるため)。
冷蔵庫 	<input type="checkbox"/> 冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変える。 <input type="checkbox"/> 扉を開ける時間をできるだけ減らす。 <input type="checkbox"/> 食品を詰め込みすぎないようにする。
照明 	<input type="checkbox"/> 日中は不要な照明を消す。
ジャー・炊飯器	<input type="checkbox"/> 早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊いて、冷蔵庫に保存する。
待機電力	<input type="checkbox"/> リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。 <input type="checkbox"/> 長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。

消費電力が大きい以下の電気製品は、特に日中(13時～16時)を避けて使用してください。



アイロン

電気ポット

電子レンジ

ドライヤー

食器洗い機

掃除機

乾燥機

トースター



【お問い合わせ】環境衛生室 ☎ 22-6383

## 歯は一生のパートナー！<sup>ハチマルニイマル</sup> 目指せ8020 (80歳で20本の歯)

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べることができるといわれています。いつまでも自分の歯でおいしく食べるために、お口の健康を保ちましょう。

### ひとつでも当てはまれば歯科検診を。

- 歯が痛い、しみる
- 歯がぐらつく
- 歯に穴が空いている
- 歯がぬけたまま
- 口臭がする
- 歯科医院にしばらく行っていない
- 口が渇く
- 味を感じにくい
- 食事がしにくい
- 入れ歯が合わない

京都府では8020  
達成者の割合は、  
49.7%だよ。



【お問い合わせ】保健室 ☎ 22-6381

違法ドラッグは  
買わない！使わない！かかわらない！

~~合法ドラッグ  
合法ハーブ~~



違法ドラッグは「合法ドラッグ」「合法ハーブ」などと称して売られ、大変危険です！



使用すると、呼吸困難を起こしたり死亡することもあります。また、異常行動を起こして他者に危害を加えてしまうこともあります。

「違法ドラッグ」は、たとえ「合法」などと称していても、麻薬や覚せい剤と同じか、それ以上の恐ろしさを持つ物質であることを知ってください。

【お問い合わせ】環境衛生室 ☎ 22-6382

## 「高齢者が地域で最後まで暮らせる仕組みづくり」 ～地域包括ケア推進ネットで市町村支援～

「団塊の世代」が75歳を迎える2025年には、独居や夫婦二人暮らしの高齢者世帯が全世帯の4分の1を占め、京都府の認知症高齢者は、9.9万人と推計されています。

こうした中、京都府では、高齢者が住み慣れた地域で365日、安心して暮らしていけるよう、医療・介護・福祉サービスを一体的に提供できる社会の実現を目指して、39の関係団体が一丸となったオール京都体制で京都式地域包括ケアシステムを推進しています。

今年度、中丹西保健所においても地域包括ケアシステムの実現を目指して地域包括ケア推進ネットを設置し、福知山市地域包括支援センターと共に地域の高齢者のみなさんが住み慣れた地域で健康に安心して暮らせる仕組みづくりを推進します。

【お問い合わせ】企画調整室 22-5744

### 京都府 認知症コールセンター

認知症のことで困ったら認知症コールセンターに電話しよう  
フリーダイヤル **0120-294-677**

（携帯・PHSの場合は075-811-7960（通話有料）

月曜日～金曜日 10:00～15:00

（土・祝日、お盆（8月13日～8月15日）、年末年始（12月27日～1月15日）を除く

受付時間

ご存じ  
ですか？

相談料  
無料

## ～里親になりませんか～

親のいない子どもや、親がいてもいろいろな事情とともに暮らしていくことのできない子どもがいます。

里親は、こうした子どもたちが明るく健やかに成長できるよう、自分の家庭に迎え入れ、家庭的な雰囲気の中で、温かい愛情をもって育ててくださる方のことです。

里親に関心がある方は、児童相談所へご相談ください。



相談  
窓口

福知山児童相談所(北部家庭支援センター)

福知山市字堀小字内田1939-1

電話22-3623

## 京都府母子福祉推進員を ご存じですか

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については、福祉室(☎22-5766)までお問い合わせください。

平成26年度

特定疾患治療研究事業における医療受給者票の有効期間等について

「難病の患者に対する医療等に関する法律」が平成26年5月23日に国会で可決成立し、医療費助成に関しても新たな制度が確立される予定です。現在、特定疾患医療受給者票をお持ちの方につきましては、平成26年度に限り、特段の手続きを経ることなく平成26年12月31日まで有効期間が延長されます。有効期間が延長された新たな特定疾患医療受給者票は、平成26年9月30日までに送付予定です。(平成27年1月以降の取扱いについても併せてお知らせする予定です。)

＜お問い合わせ先＞

- 新制度に係る相談窓口(専用電話) 075-414-4975 075-414-4976
●京都市中丹西保健所 保健室 0773-22-6381

ハートシヨップ開催



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堂に集まって販売されます。

- 日 時…平成26年7月31日(木) 11時30分～13時30分
場 所…京都市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・ジェラート・木工作品・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、毎週木曜日の正午からパンなどを販売されています。

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。

Table with 4 columns: 業務名, 内容, 実施日, お問い合わせ先. Rows include: 風しん抗体検査, エイズ・クラミジア・肝炎検査, 栄養相談, 発達クリニック, 子育て親の心の相談, 精神保健福祉相談, 思春期・青年期 心の健康相談.

中丹西保健所だより 第122号 平成26年7月2日発行

編集・発行/京都市中丹西保健所(京都市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