

丹後保健所だより

編集発行 京都府丹後保健所
 (丹後広域振興局健康福祉部)
 〒627-8570京丹後市峰山町丹波855
 電話 0772-62-0361 FAX0772-62-4368
 (環境衛生室0772-62-1361 FAX0772-62-4342)
<http://www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango/index.ht>

転倒予防おたっしや体操



音楽編 DVD

完成

好評

貸出中

★ **365歩のマーチでウォームアップ**
 水前寺清子さんの「365歩のマーチ」に合わせてウォーミングアップ。楽しく覚えやすい体操です。

★ **世界に一つだけの筋トレ**
 SMAPの「世界に一つだけの花」に合わせて筋力トレーニング。手におもりを持つとさらに効果的です。

★ **保健所ズンドコ節**
 氷川きよしさんの「きよしのズンドコ節」に合わせて楽しく体操。専用のばちを作るとさらに楽しいです。



★ **転倒予防アドバイザー誕生** ★



転倒・骨折を予防し、高齢期を元気で活動的に暮らすには、早い時期からの体力の維持・増進と、住環境や暮らし方、食生活の工夫が必要です。

丹後保健所では、転倒予防の情報を地域や職場でロコミなどにより広めていただくことを目的に、昨年度に引き続き「転倒予防アドバイザー養成講座」を開催し、60名の方に登録していただきました。

昨年度と合わせ212名の“転倒予防アドバイザー”の今後の活躍に、ご期待ください。

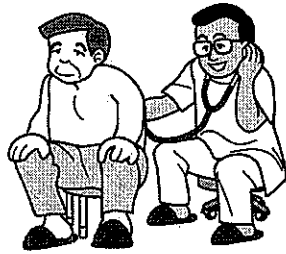


音楽に合わせて行う体操は楽しいものですが、指導者がいないと行にくいものです。そこで、この「転倒予防おたっしや体操 音楽編 DVD」を利用していただければ、みんなで楽しく転倒予防体操を行うことができます。歌を口ずさみながら、また、体調や体力に合わせて椅子に座っても行えます。

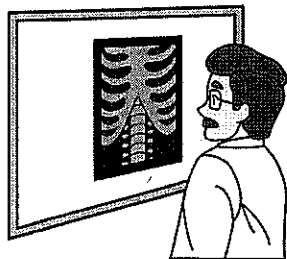
<貸出し・お問い合わせ>

丹後保健所 保健室(電話 0772-62-0361)に直接、お電話ください。貸出しは無料です。

高齢者の結核患者が増えています



結核は過去の病気ではなく、今でも全国で年間約2万8千人の患者が新たに発生しており、管内では特に70歳以上の患者が増えている状況です。



結核から身を守るためには早期発見が第一ですが、咳などの症状があっても普通のかぜと思いきりで発見が遅れて重症となり、集団感染に至ることもまれではありません。

かぜ症状が長引くときは早めに受診し、特に65歳以上の方は必ず年に1度は住民検診などで胸部レントゲン撮影を受けましょう。

■ 結核健康相談 (申込不要、無料)

日時	9月28日(金) 午後2時～4時
場所	京都府丹後保健所
対象者	・糖尿病などがあって、最近胸部レントゲン撮影を受けていない高齢者 ・結核に対して不安をお持ちの方など
内容	相談 胸部レントゲン撮影ほか

担当 保健室感染症・難病担当

膠原病患者さんの学習会

～「痛みの対処と骨粗鬆症予防」～



膠原病等の痛みで困っておられる方や治療にステロイド剤を使っておられる方を対象に、痛みとのつきあい方や日常生活の注意について学習会をおこないます。

日時及び内容	平成19年9月13日(木) ・学習会 午後1時30分～3時 講師 医療法人財団 新大江病院 竹村 周平院長 ・個別医療相談 午後3時から
場所	京都府丹後保健所
申込み	御希望の方は、いずれも保健室へ電話予約をお願いします。

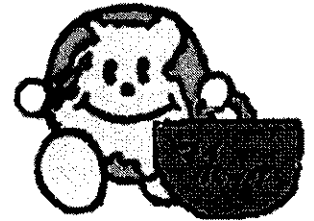
担当 保健室感染症・難病担当

買い物には買物袋(マイバッグ)を

10月はマイバッグキャンペーン月間です。

私たちは1年間で約300枚のレジ袋を使用しています。

家に持ち帰ったレジ袋をどうしているのか思い出してみると、ほとんどごみになっていませんか？



買い物の際には買物袋(マイバッグ)を持参し、資源の節約・ごみの減量を行いましょう。

担当 環境衛生室環境担当

こんな時は保健所へ

電話番号 0772-62-0361

内容・時間	9月	10月
一般健康診断(有料)第1月曜日13:00～14:30 検尿、血圧、X線などの検査。診断書を作成	3	1
エイズ・クラミジア・肝炎検査 無料・予約制・匿名可 エイズ検査は即日検査	5,12 19,26	3,10 17,24 31
骨髄バンク登録(予約制) (毎週水曜日) 9:00～11:00		
栄養相談(無料・予約制) (第1月曜日) 13:00～15:00 肥満、糖尿病、高脂血症などの相談	3	1
子育てサポートカウンセリング(予約制) 子育てに悩む母親を対象に臨床心理士によるカウンセリング	5,19	3,17
丹後子どもの心のケア相談室(予約制) 臨床心理士による不登校等子どもの心のケア相談	11,25	9,23
精神保健福祉相談(予約制) 心の健康に関する相談 宮津総合庁舎別棟(13:00～16:00) 丹後保健所(13:00～16:00)	14,21 7,11	12,22 5,16
こどもクリニック(予約制) 乳幼児の身体の発育・発達相談 宮津総合庁舎別棟(13:00～16:00) 丹後保健所(13:00～16:00)	3 4,26	10 24
発達相談(予約制) 児童相談所の心理判定員等による発達の相談 宮津総合庁舎別棟 丹後保健所	10 21	15 22,29
飼えなくなった犬・猫の引取り 9:00～11:00(各市町でも引取りあり)	7,14 21,28	5,12 19,26
飲料水検査 (要電話予約[0772-62-1361])	3	9

9月24日～30日は結核予防週間です