

丹後保健所だより



朝ごはんは ココロにも効く。



食べてますか、朝ごはん。

朝ごはんは、からだのたるさやイライラ感も解消してくれます。つまり、ココロにも良い。さあ、朝ごはんを1日を元気に始めましょう。もうすぐ実りの秋。日本穀物検定協会の食味ランキングで、2年連続最高の特Aに選ばれた、美味しい丹後産コシヒカリも収穫される季節ですね。ご飯に合う丹後の常備菜をご紹介します。青しその葉のふりかけを、丹後では「やたら」と呼びます。しその香りが食欲をそそります。芋づるは、先の方の柔らかいものを摘みましょう。



地元の食材で

やたら

材料
青しその葉.....100g 塩ふき昆布.....25g
塩大さじ1 いりごま.....25g

作り方
青しその葉は洗って水を切り、塩をまぶしてよくもみ、アクを出し固く絞る。
をよくほぐし、塩ふき昆布といりごまを混ぜ細かく刻む。
ふりかけ、おにぎりなどに。多めに作ったら、ビニールの小袋に入れて冷凍保存する。



芋づるの煮物

材料(4人分)
芋づる.....500g サラダ油.....大さじ1
油あげ.....2枚 だし汁.....適宜
砂糖・しょうゆ.....各大さじ3

作り方
芋づるは3~4cmに切り、さっと茹でザルにあげる。油抜きをした油あげは、3~4cm長さの細切りにする。鍋に油を熱して、を炒め、油あげを入れ、だし汁・砂糖・しょうゆを加えて弱火でゆっくり煮る。

担当 保健室 (0772-62-4312)



こころの健康 「うつ」について



「こころの健康」が最近いろんなところで話題になっています。そこで今回は、みなさんと「うつ」について一緒に考えてみたいと思います。



こころの病気と言うけれど？ こころの病気は、「ハート」ではなく「脳内のバランス」が崩れることで起こると言われています。決して親の育て方や遺伝で病気になるわけではありません。様々な要因が重なった結果なのです。

うつの初期症状は？ うつの初期症状として 気分が落ち込む 興味・関心がなくなる 不眠 が見られます。わかりやすいサインとして「笑顔」が少なくなると要注意です。

治療は？ 「脳のバランスを修復する」ために、専門医への通院と薬による治療が基本になります。それと大切なことは、家族や周りの人々の「ビタミン愛」です。こころの病気は目で見えないため、叱責したり、励まししたり、気分転換に...と外出を勧めることは、かえって追い込むことになるので注意が必要です。

相談はどこへ？ 保健所では「こころの健康」について精神保健福祉相談員、保健師が相談を受けているとともに、精神科医師による相談日も設置しています。一人で悩まず、遠慮なく保健所にお電話を下さい。

京都府 こころの健康推進員養成講座 受講者募集

丹後地域には、精神障害者のよき理解者として現在16名の「こころの健康推進員」が活躍中です。心の病気を正しく理解し、全ての人々が大切にされる地域づくりのため、一緒に参加しませんか。

講座日 H21.10 / 8 ~ 12 / 10の間の7日間
会場 中丹勤労者福祉会館(福知山市昭和新町)
詳細は保健所や市町の担当窓口にあるチラシ兼申込書を参照
[申込〆切 9 / 11] 担当 福祉室(0772-62-4302)

新型インフルエンザ 受診方法の変更 ~ 一般医療機関で診察 ~

熱、のどの痛み、せきなど「新型インフルエンザ」の疑いのある方は、これまで、まず発熱相談センターへの相談をお願いしていましたが、8月1日から、原則全ての医療機関で受診していただけるようになりました。



かかりつけ医や医療機関に、**まず電話** してください。

直接医療機関に行かないでください 緊急の場合を除き、深夜・早朝の電話は避けてください。

医療機関から、**受診時間や受診方法など指示を受けて**ください。

医療機関に行く際は「マスク着用」「咳エチケット」など、**他の人にうつさないよう注意**してください。

担当 保健室 (0772-62-4312)

犬のしつけ方教室 参加募集 ~ 正しい飼い方・しつけ方 ~

対象 犬(2才未満、狂犬病ワクチン接種済)の飼い主で、丹後地域2市2町に在住の方。飼い主のみの見学可。

申込方法 ハガキに「犬のしつけ方教室参加申込」、住所、氏名、TEL、希望コース(京丹後又は宮津)、犬の年齢・種類を明記して送ってください。

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波855

丹後保健所 環境衛生室 衛生担当

9/11(金)
必着

第1回 10/1(木) 13:30~15:30 丹後保健所

この回は飼い主のみの講義

第2回以降	第2回	第3回	第4回 (予備日)
京丹後コース(丹後保健所) 13:30~14:30(木曜)	10/8	10/15	10/22 (10/29)
宮津コース(宮津総合庁舎) 10:00~11:00(金曜)	10/9	10/16	10/23 (10/30)

担当 環境衛生室 (0772-62-1361)

担当 環境衛生室 (0772-62-1361)

農薬の使用は安全・適正に!!

農業の盛んな丹後地域は、農薬の使用機会も多くあります。農薬の中には、毒物・劇物に該当するものもあり、取扱いを誤ると、人体だけでなく、家畜等の動物や庭木等植物にも被害が出る可能性が...!!

取扱いには、次のことを守りましょう。

飲食物の容器に移し替えるのは止める

専用の保管庫に入れ、鍵を掛ける

保管場所に「医薬用外毒物」

「医薬用外劇物」と表示する

常に在庫数量を把握し、盗難に

あった場合は速やかに警察に通報する



こんな時は 保健所へ

内 容	時 間	9月	10月	
一般健康診断 (有料) 検尿、血圧、X線などの検査。診断書作成	13~14時30分 (第1月曜)	7	5	
栄養相談 (予約制) 肥満、糖尿病、高脂血症などの相談	13~15時 (第1月曜)	7	5	
エイズ・クラミジア・肝炎検査 (無料・予約制・匿名可)	9~11時 (毎週水曜)	2, 9, 16, 30	7, 14, 21, 28	
骨髄バンク登録 (予約制)				
こどもクリニック (予約制) 乳幼児の身体の発育・発達相談	13~16時	宮津総合庁舎 別棟	7	14, 22
		丹 後 保 健 所	15, 25, 30	28
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		15	6, 20	
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		15, 29	6, 20	
精神保健福祉相談 (予約制) 心の健康に関する相談	13~16時	宮津総合庁舎 別棟	10, 28	8, 26
		丹 後 保 健 所	2, 16	7, 21
飼えなくなった犬・猫の引取り (各市町でも引取りあり)	9~11時	4, 11, 18, 25	2, 9, 16, 23, 30	