

# 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)

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

企画調整室 0772-62-0361  
 保健室 62-4312 } FAX 62-4368  
 福祉室 62-4302  
 環境衛生室 62-1361 FAX 62-4342

## 京都府こころの健康推進員養成講座 受講者募集! 受講料無料

こころの病気は、誰でもかかる可能性があります。病気を正しく理解し、全ての人を大切にする、温かい地域づくりを一緒に進めていきましょう!

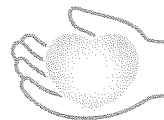


- |                               |
|-------------------------------|
| 【開催時期】平成23年10月～12月の間(7日間)     |
| 【受講申込】9月9日までに申込書(保健所にあります)を提出 |
| 【北部会場】中丹勤労者福祉会館: 福知山市         |

### 【こころの健康推進員ってなあに?】

精神障害者の良き理解者として、精神障害者の自立と社会参加を促進し、精神障害者を含むすべてのひとを大切にする地域づくりを推進していただく方々です。

丹後地域では現在17名の「こころの健康推進員」が活躍されています。



### 【具体的な活動は?】

保健所や市町村などの関係機関が実施する精神保健福祉に関する業務に参加・協力したり、障害者の方やその家族の方の身近な生活相談に応じ、必要な助言を行ったりします。

※詳細は保健所や市町の窓口にあるチラシ兼申込書をご参照ください。 担当 福祉室 (0772-62-4302)

## 「こころが元気になるコミュニケーションのコツ」Part2



今回は、「自分のことをまずは考えるが、相手への配慮も忘れない。」コミュニケーションが大切ということをお話ししました。では、具体的にどのような方法があるのでしょうか。

### ① まず自分の感情に気づく～「こころの温度計」に目を向けてみよう～

みなさんは、自分の「こころの温度計」に目を向けていますか? 本当は泣きたいのに笑顔でやりすごしていませんか。自分の胸に手を当ててこころの声に耳を傾けてあげてください。

### ② 結果や周囲の反応を気にしない

どうしても、結果や周囲の反応を気にしてしまい、自分の本当の気持ちを閉じ込めてませんか?

言いたいことがあるのに自分の意見が言えない、甘えたいのに強がったり・・・。

まずは、コミュニケーションを恐れずに自分の気持ちを声に出して伝えてみましょう。



### ③ 伝え方のコツ 「相手の意見・思いを大切に!」

何かを相手に伝えたいときに「あなたは△△でしょ!」と攻撃的な表現で、つい言ってませんか?

目指すは「私もYES、あなたもYES」というメッセージの伝え方です。ポイントは、「私は」を主語として話し出し、「相手」の意見を聞くように終わることです。(例:「私は△△だと思うけどあなたはどう思う?」)

相手の意見を理解し共感しながら、さらに自分の意見も上手に表現していくことを意識すれば、必ず「こころが元気になるコミュニケーション」ができるようになります。



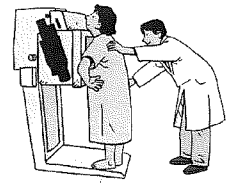
### さあ、自分探しの旅に出よう!

前回からさせていただいたコミュニケーションの話は、相手も尊重し、自分も前向きで豊かになれるヒントの一部です。一部でもやってみる価値はあります。

さあ、今日から新しい自分に出会う旅に出てみましょう!!

担当 福祉室 (0772-62-4302)

# その咳(せき) 結核ではありませんか？



9月24日～30日は結核予防週間です

■結核健康相談 (無料、申込不要)

結核は今でも全国で年間約2万4千人の患者が新たに発生しており、そのうち70歳以上の患者が5割以上を占めている状況で、管内でも毎年20人前後の患者が発生しています。かぜ症状が長引くときは早めに受診することが重要で、また、65歳以上の方は必ず年に1度は住民健診などで胸部X線検査を受けましょう。

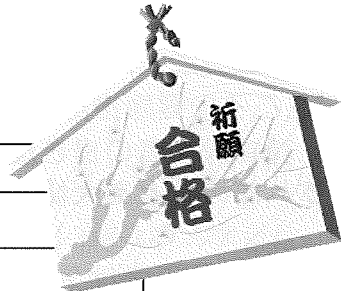
担当 保健室 (0772-62-4312)

日 時	9月27日(火)午後2時～4時
場 所	丹後保健所
対 象 者	・近年、胸部X線検査を受けていない65歳以上の方 ・結核に対して不安をお持ちの方 など
内 容	相談、胸部X線検査ほか

## 調理師試験のおしらせ

【平成23年度第2回調理師試験を行います。】

日 時	平成23年10月30日(日)午前10時～正午
会 場	北部：福知山淑徳高等学校(福知山市字正明寺36-10)
願 書 受 付	9月5日(月)～9月9日(金)の間 次の2箇所で行います。 ・丹後保健所環境衛生室 ・京都府宮津総合庁舎内総合案内相談コーナー(0772-22-2244)



※願書は9月9日(金)まで配布します。

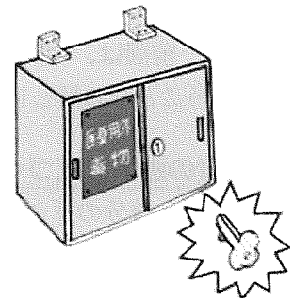
担当 環境衛生室 (0772-62-1361)

## 農薬は正しく使用しましょう！！

夏から秋にかけて、農薬を使用する機会が多くなります。農薬の中には、毒物・劇物に指定されているものもあり、正しい取扱いをしないと大変な事故につながる恐れがあります。

次のことに注意して、安全に正しく使用しましょう！！

- 1 購入、使用の前に必ず商品ラベルの確認を！
- 2 使用量(希釈倍数)などの記録をしっかりと！
- 3 保管は鍵のかかる頑丈な保管庫に！！
- 4 飲食物の容器への移し替えを絶対にしない！！
- 5 散布するときは、防護、飛散防止の徹底を！
- 6 散布の前には、周辺住民にお知らせを！
- 7 盗難時には、すみやかに警察に通報を！



担当 環境衛生室 (0772-62-1361)

## こんな時は保健所へ

内 容	時 間	9月	10月	お問合せ
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時～14時30分(偶数月第1月曜)	なし	3	企画調整室 62-0361
栄養相談(予約制) 肥満、糖尿病、高脂血症などの相談	13時～14時30分(偶数月第1月曜)	なし	3	保健室 62-4312
エイズ・クラミジア・肝炎検査(予約制・匿名可)	9時～11時(毎週水曜)	7, 14, 21, 28	5, 12, 19, 26	
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時～16時	宮津総合庁舎別棟 5, 12 丹後保健所 15, 26, 28	— 17, 20, 26	
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した臨床心理士によるカウンセリング		13, 16	11, 14	
精神保健福祉相談(予約制) 心の健康に関する相談	13時～16時	宮津総合庁舎別棟 5, 26 丹後保健所 7, 21	17, 24 5, 19	福祉室 62-4302
飼えなくなった犬・猫の引取り(有料)	9時～11時	2, 9, 16, 30	7, 14, 21, 28	環境衛生室 62-1361