

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
 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

春から取り組む心と体の健康づくり

心の健康づくり

春は進級、進学、就職や人事異動など自分を取り巻く環境が著しく変化する時期です。新しい環境は実は多くのストレス状態を引き起こすきっかけにもなり、気分が落ち込む「うつ的な状態」に陥ることがあります。この時期にそうした症状を表す人がいるため「5月病」と呼ばれることがあります。

少し、気分がうつ的なになっている人は、セルフチェックをしてみましょう。

左の診断基準①から⑨までの症状のうち、5つ以上が当てはまり(ただし、①②の少なくともいずれか一方は必須)、それらの症状が2週間以上続いている場合は、精神科などの医療機関で診てもらうことをお勧めします。保健所でもこころの健康についての相談を受けていますので、気になる方はお気軽にお電話下さい。専門の相談員が相談に応じます。担当 福祉室 (0772-62-4302)

うつ病の診断基準 参考>

- ① ほとんど毎日うつ的な気分が続く
- ② 全ての活動における興味や喜びの喪失
- ③ 食欲の減退や増加
- ④ 不眠又は睡眠過多
- ⑤ 強い焦燥感(いらいら)
- ⑥ 疲れやすい、気力の減退
- ⑦ 強い罪責感や無価値感
- ⑧ 思考力や集中力の減退又は決断力の低下
- ⑨ 死について繰り返し考える

体の健康づくり



キャベツのジュース

材料(1人分)	
キャベツ	30g
ほうれんそう	7g
りんご	1/4個
はちみつ	小さじ1
水	100ml



キャベツの緑色がとてもキレイ!!

にんじん・牛乳・ヨーグルトのジュース

材料(1人分)	
にんじん	100g
バナナ	1/2本
りんご	1/4個
牛乳	100ml
ヨーグルト	100g



牛乳とヨーグルトでカルシウムたっぷり

小松菜とにんじんのジュース

材料(1人分)	
小松菜	50g
にんじん	100g
バナナ	1/2本
牛乳	100ml



小松菜で鉄分補給♪

不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維を手軽にとろう♪
手作り野菜・果物ジュース

担当 保健室 (0772-62-4312)

「不法投棄」は犯罪です！きびしく処罰されます！

ゴミのポイ捨ては「不法投棄」です。

「不法投棄」(みだりに廃棄物を捨てる行為、適正に処分する
意思や実行もなく廃棄物を堆積する行為)は、「廃棄物の処理
及び清掃に関する法律」により禁止されており、きびしい罰則
が規定されています。

ゴミは決められた方法で適切に処理し、地域の環境保全に取り
組みましょう。



【ささいなことでも改めましょう！！】

担当 環境衛生室 (0772-62-1361)

大麻を持つことも、育てることも、重大な犯罪です！

5月～6月は「不正大麻・けし撲滅運動実施期間」です。

▼ 大麻の不正栽培は、大麻取締法で禁止されています。また、そのために大麻の
種子を所持したり、提供したりすることは、大麻取締法の処罰対象となります。

▼ 大麻の不正所持・提供は犯罪です。大麻をみだりに所持し、譲り受け、又は譲り渡した場合、
5年以下の懲役。また、営利目的でこれを犯した場合は7年以下の懲役等、厳しく処罰されます。
不正栽培又は自生している大麻やけしを発見したら、保健所、警察署に通報してください。

担当 環境衛生室 (0772-62-1361)



就学を支援する制度のご紹介

○高等学校支援金・入学支度金

市町村民税非課税世帯で、母子・父子世帯など一定の要件に該当する
世帯の生徒さんが高等学校などに就学されるときに支給されます。

【申請書受付期間】

平成24年6月1日(金)～6月29日(金)

(期間以降も随時受付可)



担当 福祉室 (0772-62-4302)

こんな時は保健所へ

内 容	時 間	5月	6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	4	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	4	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)	2, 9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27		
骨髄バンク登録 (予約制)					
こどもクリニック (予約制) 乳幼児の発育・発達の相談	13時～16時	宮津総合庁舎別棟	7	21	
		丹後保健所	17, 23	27	
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		8, 11	8, 12		
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	14, 18	11, 25	福祉室 62-4302
		丹後保健所	11, 16	1, 20	
飼えなくなった犬・猫の引取り (有料)	9時～11時	11, 18, 25	1, 8, 15, 22, 29	環境衛生室 62-1361	

<http://www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango/index.html>

丹後保健所のホームページ