

丹後保健所だより

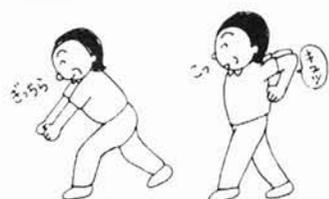
編集発行 京都府丹後保健所
 (丹後広域振興局健康福祉部)
 〒627-8570 京丹後市峰山町丹波855
 電話 0772-62-0361
 (環境衛生室直通0772-62-1361)
 F A X 0772-62-4368

めざそう健康長寿日本一

転倒予防 おたっしゃ体操

シリーズ 1

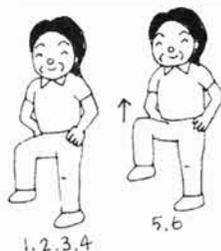
背中を強化



(船こぎ)

- ①前足に体重をかけて…
- ②肘を曲げ、肩甲骨をぎゅうっとしめる

脚のつけ根の筋肉を強化



(もも上げ)

- ①ももを水平にして、4秒保ち…
- ②さらに、ももを上げて2秒保つ

●運動のポイント

- ①動かしている筋肉を意識してゆっくりと
- ②痛みのある人は、無理せずできる範囲で
- ③それぞれの動きを5~10回繰り返す

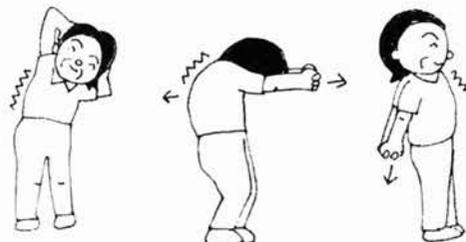
高齢期を生き生きと元気に過ごして、「健康寿命」を日本一にしようと、京都府ではさまざまな取り組みを進めています。介護が必要になる大きな原因の一つが「転倒」。それをできるだけ減らそうと、丹後保健所では加悦町と協力して「転倒予防強化モデル事業」を行っています。その成果の一つとして、足腰の筋力強化やバランス「力」をアップする体操を考案。この体操のポイントをシリーズでご紹介します。

今年度は加悦町内での普及を計画をするとともに、丹後地域のいろいろな場所や機会を広めていくこととしています。

“地域や仲間が集まった時にみんなで…” “毎日の運動メニューに新たに…”など、自分に合った方法で、ぜひ続けてみませんか。

● 運動の前後に…

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ①両手を頭の後ろに当てて… | ①背中を後ろへ引っ張りあい肩甲骨の間を広げる |
| ②息を吐きながら体を真横に倒し、脇を伸ばす | ②手を後ろで組み胸を張る |



所長コラム



少子高齢化が進行している事が再々マスコミなどでとりざたされております。

丹後地域では、すべての住民の中での65歳以上の高齢の方の割合、高齢化率と言いますが、これが平成16年3月では27.5%であり、「高齢化先進地域」となっています。

高齢の方の中には、豊富な経験・知識を生かして、十分な体力と気力をもって、自営業、農林水産業、シルバー人材センターでの活動など様々な産業活動、さらに自治会活動、ボランティア活動、老人会活動などを行っておられる方がおおいわれます。

また介護保険制度を利用され、特別養護老人ホームや老人保健施設へ入所されている方や、自宅においてデイサービスやホームヘルプサービスを受けておられる方もおられます。

しかし一方で、十分な体力や気力があるのだけれど

も、その力を発揮する場所が無いばかりに、社会との関わりを持たず、活動能力を弱めたり、健康を損ねてしまう高齢の方もおられるかもしれません。健康には身体的な健康だけではなく、精神的、社会的な健康が重要です。健康日本21、きょうと健やか21に述べられているように、身体的、精神的な健康づくりは運動、栄養、休養を十分にとる事が大事です。しかし社会的な健康づくりは、やはり地域社会と接する事が一番大事だと思います。

平成16年5月に京都府は現地現場主義を掲げ、地方機関の再編をおこない、地域が活動しやすいように、丹後広域振興局ができました。丹後広域振興局健康福祉部＝丹後保健所でも地域の特性を生かした、丹後保健所独自の取り組みができないかと考えています。保健所では高齢の方と地域社会を結びつける新しい施策を実施したいと考えています。

そのため、まず高齢の方の力をより広く社会に活用する施策のベースとなる検討、調査を行う予定ですので、よろしくご意見申し上げます。

今より少しでも健康になるために、できることから始めましょう！

募集中

「きょうと健やか21」



コンテスト

健康情報はいろいろありますが、あなたの体験や思いを健康川柳に読んでみませんか？

家族との会話、歩きながら、待ち時間の合間にふっと浮かんだ思いを「5・7・5」に表してください。

応募作品の中から、優秀賞20点(副賞あり)を選定し、「きょうと健やか21推進丹後地域府民会議」が発行する健康だより等に掲載します。

応募期間

平成17年4月1日～12月28日

応募方法

作品に住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入し、各市役所・町役場・保健所へ郵送か持参してください。1人何作品でもご応募ください。応募用紙は保健所



にあります、それ以外でも結構です。

今年のテーマ

「健康自慢」「心」「丹後のうまいもの」など (自由テーマでもOKです)

●お問い合わせ 保健室

ただいま 配布中

健康講演会報告集

その① 血液さらさらの常識点検「食と運動」

その② 健康長寿をめざして今日から始めるプログラム

その③ 食育シンポジウム「食べる・生きる・育つ」

ご希望の方は送料分の切手と、冊子の種類、住所、氏名のメモを同封してお申し込みください。

(それぞれ先着100名様まで)

●送料 1冊:160円、2冊:200円 3冊:270円

●申込先 保健室健やか21報告集係

平竹先生の

何でも「プログラム」

「蜂に刺されたとき」



春本番になりました。あちらこちらにいろんな花が咲いて、私たちを楽しませてくれます。その一方で蜂も見かけるようになりました。蜂に刺されたときの注意について少し書いてみます。

まず気をつけないといけないのが、スズメバチやクマンバチなどの大型の蜂に刺された時です。

口唇が腫れる、息がしにくい、じんましんがでる、意識がおかしい、顔色が悪い、このようなときはすぐ救急車を手配して病院へ運ばないなりません。生命にかかわる場合があります。

このように蜂に刺されて強いアレルギー反応(アナフィラキシーショック)を起こしたことがある人、あるいはアレルギー体質で強いアレルギー反応を起こす心配のある人は、その反応を抑えるエピネフリンという薬剤の自己注射キットを持ち歩くことを考慮しましょう。なお、この注射キットは食べ物や薬物などでアナフィラキシーショックを起こしたことがある人も使用できます。(このキットについては医療機関で相談してください。)

大型の蜂でなくとも、蜂に刺されるとかなり強い痛みがあり腫れあがります。刺された部分を強くつまんで、蜂毒をしばらく出します。針が残っているようなら消毒したトゲ抜きで必ず抜いてください。その後、抗ヒスタミン軟膏(虫さされの塗り薬)を塗って、病院へ連れて行きます。

環境衛生室から

地球のためにできること No.1

●京都議定書が2月16日に発効!

地球温暖化を防止するための国際的なルールを定めた京都議定書が今年2月16日に発効しました。



地球温暖化の原因となる温室効果ガス(二酸化炭素など)の排出を減らすための具体的な目標を決め、各国が目標を達成するために行動していくものです。

多くの国が地球を守るために確実に動き出しました。

私たちが一人ひとりが毎日の暮らしを見直して地球に優しい生活を心掛けていきましょう。

●地球温暖化って?



私たちの生活の中で必要な電気、ガス、水道水などを作るときや、使うときに、二酸化炭素などの温室効果ガスが出ます。

これらのガスが地球を覆いビニールハウスのような役割をし、大気を暖めます。

温室効果ガスが増え、必要以上に大気が暖まることを地球温暖化といいます。

●地球温暖化の悪影響??

◇南極などの氷が溶け、海面上昇のため丹後の砂浜は減少し、観光も大打撃!

◇丹後のブナ林や貴重な動植物が絶滅してしまうかも?

◇海の生態系の変化で漁獲量にも打撃が予想されます。

◎これから一年間、地球温暖化を防ぐため4回シリーズで連載します。私たちにできることを一緒に考えていきましょう。御意見をお待ちしています。

★次回は「暮らしの中で地球温暖化を考える」



6月は環境月間です

地球の環境にかかわる身近な問題として、ゴミの問題があります。

ゴミを減らすための買い物のときの注意事項として次のことが考えられます。

参考にしてください。

●必要なだけ買しましょう。

食べきれぬ分だけ買しましょう。

家に使いかけのものはありませんか。



●過剰な包装は断りましょう。



特別なプレゼントでなければ

普段は簡単な包装で十分



●環境にやさしいものを買って買しましょう。

環境への影響ができるだけ少ない製品やサービスを選んで買うことが大切です。

このことをグリーン購入といい、私たちがこのような製品やサービスを積極的に求めることで環境にやさしい製品やサービスが増えていくことにつながります。



温泉の掲示が一部変わりました

温泉法施行規則が一部改正され、従来の掲示内容に加え、5月24日(火)からは次の点について掲示が義務付けられました。

1 加水の有無及びその理由

(例: 温泉の供給量の不足を補うため加水しています。)

2 加温の有無及びその理由

(例: 入浴に適した温度を保つために加温しています。)

3 循環装置の利用の有無とその理由

(例: 衛生管理のため循環ろ過装置を使用しています。)

4 入浴剤等の種類や消毒の方法及びその理由

(例: 衛生管理のため塩素系薬剤を使用しています。)



バーベキュー・焼肉で食中毒!? 御注意を

間もなく夏に突入です。

家族や友達と屋外で焼肉などを食べるのはとても楽しいことですが、あとで食中毒になる危険もあります。



楽しいひとときが台無しにならないよう、次のことに注意してください。

◆生の肉や魚の表面には、食中毒菌が付着している可能性が多分にあります。十分に焼いてから食べましょう。

→ 食中毒菌の多くは加熱で死滅します。

◆生の肉等が触れた tong や箸で、加熱調理後の食品や非加熱で食べられる食品を触らないようにしましょう。

◆生の食材は氷を入れたクーラーボックスなどで冷やして保管しましょう。

→ 食中毒菌は冷蔵していれば増えにくいですが。

ふぐの素人調理はしないこと

骨髄バンク登録で患者さんに希望を

担当 保健室

★白血病などの血液難病の患者さんは、骨髄移植という治療により治るようになってきました。

しかし、ドナーと患者さんの白血球の型が適合しなければなりません。

現在、ドナー登録者は全国で20万人を突破しましたが、骨髄移植を希望する患者さん9割以上にドナーが見つかるには30万人の登録が必要です。

一人でも多くの方が登録することにより、患者さんの大きな希望となります。

- ◆登録窓口 丹後保健所（電話予約制）
- ◆日時 毎週水曜日 午前9時～11時
- ◆登録の流れ
 - ①電話予約
 - ②保健所から説明資料「チャンス」送付
 - ③保健所で説明・申込手続き・採血2ml
 - ④骨髄データセンターから登録確認書送付
- ◆登録年齢 18歳から50歳まで（17年3月から）
（ただし、骨髄提供年齢は20歳から）

こんな時は保健所へ

電話番号 0772-62-0361

難病相談のお知らせ

担当 保健室

★病気の原因が不明でお悩みの方、難病患者さんや家族の方を対象に難病相談を実施します。病気や治療、日常生活のことなどお気軽にご相談ください。（予約制）

◆対象疾患～パーキンソン病、脊髄小脳変性症、手足のふるえ、歩きにくい等でお悩みの方～

◆日時 平成17年8月25日（木）午後1時～4時

◆担当医 中川正法医師（京都府立医科大学附属病院神経内科）

◆会場 宮津総合庁舎別棟（旧宮津保健所）

小児救急電話相談事業について

担当 企画調整室

★京都府では、小児救急患者の保護者等が全国統一番号である☎8000番に電話し、転送された医療機関の小児科担当看護師又は小児科医師が電話相談に対応する小児救急電話相談事業を実施しています。

発熱、打撲、嘔吐、けいれんなど夜間に子どものことが心配になった場合には、お気軽にご相談ください。

◆相談対象 府内在住15歳未満の子ども、その家族等

◆実施時期 1年365日（年中無休）

◆相談時間 午後7時～午後11時

（土曜日は午後3時～午後11時）

◆携帯電話及びダイヤル回線からかける場合は、075-661-5596へ直接ダイヤルを

タイトル	内容・時間	6月	7月	8月
一般健康診断（有料） （第1月曜日）	検尿、血圧、X線などの検査。診断書を作成します。13:00～14:30	6	4	1
エイズ相談（無料・予約制） （毎週水曜日（匿名可））	エイズの相談及び検査 9:00～11:00	1,8,15, 22,29	6,13, 20,27	3,10,17, 24,31
C型肝炎検査（有料・予約制） （毎週水曜日）	C型肝炎検査 9:00～11:00	1,8,15, 22,29	6,13, 20,27	3,10,17, 24,31
骨髄バンク登録（予約制） （毎週水曜日）	骨髄バンク登録 9:00～11:00	1,8,15, 22,29	6,13, 20,27	3,10,17, 24,31
栄養相談（無料・予約制） （第1月曜日）	肥満、糖尿病、高脂血症などの相談 13:00～15:00	6	4	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	1,15	6,20	3,17
丹後子どもの心のケア相談室 （予約制）	臨床心理士と小児科医による不登校など子ども の心のケア相談	2,16	7,21	4,18
精神保健福祉相談（予約制）	心の健康に関する相談 場所 宮津総合庁舎別棟（13:00～16:00） 丹後保健所（13:00～16:00）	17,27 13,16	8,25 11,21	12,22 8,18
こども（発達）クリニック （予約制）	乳幼児の身体の発育・発達相談 場所 宮津総合庁舎別棟（13:00～16:00） 丹後保健所（13:00～16:00）	14 8,22	4,5 13,27	2 10,24
児童発達相談（予約制）	児童相談所の心理判定員等による発達の診断 と相談 場所 宮津総合庁舎別棟 丹後保健所	13 20,27	11 25	8 15,22
犬・猫の引取り	飼えなくなった犬・猫を保健所で引取ります。 9:00～11:00（各市町でも引取りしています。詳細は保健 所までお問い合わせ下さい。）	3,10, 17,24	1,8,15, 22,29	5,12,19, 26
飲料水検査	毎月1回。電話予約（0772-62-1361）が必要 です。	6	4	1

一人ひとりの「心づかい」が川や海を守ります。