

アスベスト特別健康診断のご案内 担当 保健室

今、アスベストによる健康への影響が大きな問題となっています。

アスベストが原因と考えられる、肺がん、中皮腫、アスベスト肺、胸膜肥厚などの病気は、最初は自覚症状がなく、また、発病までの期間が非常に長いという特徴があることから、多くの健康不安をひきおこしています。

丹後保健所では皆様のそうした不安にお応えするために「アスベスト特別健康診断」を実施します。

健診の対象となる方は？ 原則として30歳以上の府内在住の方で次のいずれかに該当する方
(不安のある方は、まずは保健所にご相談ください。)

- ①過去にアスベスト関連事業所に就労していた方等
- ②アスベスト関連商品等を扱う自営業の方
- ③アスベスト関連業種の家族の方
- ④アスベスト関連事業所の周辺に現在居住又は居住歴のある方

健診の内容は？
①問診(仕事の内容やアスベストに関連する項目など詳しくお聞きします)
②胸部レントゲン検査

問診内容とレントゲン写真から専門の医師が判定を行い、約2週間後に健診結果をお知らせします。精密検査が必要な方は医療機関を紹介します。

健診の実施日は？
時間はすべて午前9時から午前11時までです。事前予約が必要です。

平成17年12月 1日(木)	平成17年12月15日(木)
平成18年 1月 5日(木)	平成18年 1月19日(木)
平成18年 2月 2日(木)	平成18年 2月16日(木)
平成18年 3月 2日(木)	平成18年 3月16日(木)(最終)

健診の費用は？ 無料です。
お問い合わせ・予約は？ 京都府丹後保健所 保健室まで(他の保健所でも実施しています。連絡先、日程などをご案内いたします。)

京都府での石綿飛散防止対策 担当 環境衛生室

京都府では、建築物の解体等に伴う石綿の飛散を防止するために「京都府建築物の解体等に伴う石綿の飛散防止に関する緊急措置条例」を制定しました。平成17年11月1日から、耐火、準耐火構造の建築物の吹付け石綿を排出等する場合には、すべて保健所へ届出が必要になり、飛散防止のための作業基準を遵守しなければならないこととなり、大気中への飛散を防止していきます。

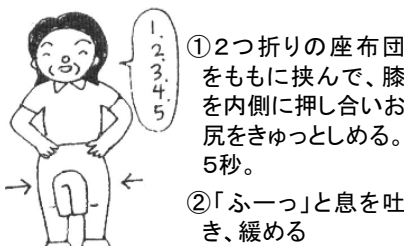
転倒予防 おたっしゃ体操 シリーズ 3

転倒を予防して、高齢期をいきいき ●ポイント
元気に過ごしましょう。 ①動かしている筋肉を意識してゆっくりと
問い合わせ:保健室 ②それぞれの動きを5~10回繰り返す

ふくらはぎ・すねの筋肉を強化



内股の筋肉を強化



● 運動の前後に…(ストレッチ)



地球のためにできること No.3

前回、家庭でできる地球温暖化対策についてお話ししました。

今回は、「自分の家庭の二酸化炭素排出量はどの程度か？」また、「節約術を使ったけれど、二酸化炭素排出量はどの程度減っているのか？」を調べるのに便利な「インターネット環境家計簿」について紹介します。



★ インターネット環境家計簿って何??

インターネットを利用して、あなたの家庭の電気やガスなどの使用量を入力することで、家庭からの二酸化炭素排出量を簡単に知ることができます。

また、一般家庭の平均値と比較・評価することもできます。



みなさんも環境家計簿を使って日々の生活を見直し、環境にも家計にもやさしい生活を心掛けてみませんか？

インターネット環境家計簿のホームページ↓↓

<http://www.pref.kyoto.jp/kankyo/kakeibo/system/>

その他にも、京都府では地球温暖化防止のために様々な取組みを行っています。

詳しくはホームページをご覧ください↓↓

<http://www.pref.kyoto.jp/kankyo/project/top.htm>

ゴミのポイ捨て防止ポスターの展示

京丹後市内の小学校4～6年生を対象に「**ゴミのポイ捨て防止ポスター**」を募集したところ、**1,581点**の応募がありました。

応募作品の中から**優秀作品6点、入選作品24点**を選考し、以下のとおり展示していますので、みなさんぜひご覧ください。

展示会場及び展示期間

京丹後市大宮庁舎	17年11月14日～18日(終了)
峰山庁舎	17年11月21日～25日(終了)
網野庁舎	17年11月28日～12月2日
丹後庁舎	17年12月5日～9日
弥栄庁舎	17年12月12日～16日
久美浜庁舎	17年12月19日～22日
京都府峰山総合庁舎 (丹後広域振興局)	17年12月26日～18年1月13日

最終日は午前中のみでの展示となります。

※ 展示は持ち回りですので、展示会場をご確認の上、お近くでぜひご覧ください。

優秀作品をもとに不法投棄防止啓発看板を作成します。

問合せ先:環境衛生室 Tel:0772-62-1361

この取組みは京丹後市との共催事業です。

ゴミの不法投棄・野焼きは絶対に行わないでください。

平竹先生の何でもコラム

インフルエンザの季節です

朝夕の冷え込みが強くなってきました。今朝通勤途中に見た道路わきの気温表示が6度となっていて、冬の到来を予告するかのようでした。



冬になると毎年インフルエンザが流行します。今冬も例外ではないでしょう。

インフルエンザに関するここ数年の話題といえば、まず迅速診断キットが登場したことでしょう。今までインフルエンザの診断は、多くの場合、問診と診察からインフルエンザと考えるのが自然である、という形で診断していましたが、このキットを用いることで、30分程度でほぼ確実に診断することができるようになりました。

また、抗インフルエンザ薬の開発も大きな出来事です。これを飲むことで、大半の例で、闘病期間を短くすることができそうです。「特効薬」とか表現されることもあるようですが、誤解してはならないのは、この薬は症状を軽減するものであって、これを飲まなくても普通インフルエンザは治る、ということなのです。

インフルエンザで大切なのはやはりその予防です。積極的な予防策は予防接種に尽きるでしょう。100%感染を予防できるわけではないのがつらいところですが、発病抑制効果は確実といわれています。また、予防接種を受けるといことは、受けた本人の発病を抑えるというだけでなく、周りの人にうつすのを防ぐという側面も大きいということをお覚えていただけたらと思います。

AIDSのこと知ってる?

担当 保健室

- *HIV感染・AIDSは予防できます。
- *HIVに感染していても、服薬によりウイルスの増殖を抑え、健康を維持し、AIDSの発症を遅らせることができるようになっています。
- *日本国内において、日本人男性及び若者にHIV感染者・エイズ患者が増え続けています。

もしかか?と思ったらHIV即日検査を受けよう!

- 結果返し：受付から約1時間後
 - *100人に1人くらいの方が偽陽性になることがあります、その場合は確認検査のために1週間後に再来所が必要です。
- 日時：毎水曜日 午前9時～午前11時まで
 - *12月7日 9:00～18:30 *12月14日9:00～16:00
 - *12月18日13:00～16:00 *12月21日9:00～16:00
 - *12月28日 9:00～12:00
- 方法：電話予約制・無料・匿名 (☎0772-62-0361)
 - *HIVに感染しても抗体ができるまでは判別できません。検査を受ける時期を相談してください。

SKYふれあいフェスティバル

京丹後会場のお知らせ

担当 企画調整室

- ◆日時 平成18年3月11日(土)～12日(日)
- ◆場所 京都府丹後文化会館・峰山地域公民館
- ◆内容 「いきいき講演会」宮川花子さん(12日)
「健康フォーラム」「ウォーキング講座」
「健やか点検体験コーナー」「演芸発表会」
高齢者関係団体等による作品展示・手作り教室ほか

- ◆参加費無料
- ◆問い合わせ 京都SKYセンター ☎075-241-0226

骨髄バンクドナー登録会 担当 保健室

- ◆実施日 平成18年1月13日(金)
(受付時間：午前10時～午後3時)
- ◆場所 府立与謝の海病院 献血受付会場
- ◆登録できる方 18才～54才までの健康な方
(※当日献血も行っていますのであわせてご協力ください。)



こんな時は保健所へ(電話番号 0772-62-0361)

タイトル	内容・時間	12月	1月	2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	5	10	6
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(その日のうちに結果が出ます) 9:00～11:00 (12月の日程は上記参照)	7, 14, 21	4, 11, 18, 25	1, 8, 15, 22
C型肝炎検査(有料・予約制) (毎週水曜日)	肝炎検査 9:00～11:00	7, 14, 21	4, 11, 18, 25	1, 8, 15, 22
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	7, 14, 21	4, 11, 18, 25	1, 8, 15, 22
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	5	10	6
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	7	18	1, 15
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	1, 15	5, 19	2, 16
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)	9, 26, 12, 15	13, 23, 5, 19	10, 27, 13, 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 場所 宮津総合庁舎別棟 (13:00～16:00) 丹後保健所 (13:00～16:00)	6, 14, 21	16, 24, 11, 25	14, 8, 22
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	12, 19, 26	23, 30	13, 20, 27
難病相談(予約制)	専門医師による相談 場所 丹後保健所	7		
アスベスト特別健診(予約制)	アスベスト(石綿)が原因の病気について相談や検査(9:00～11:00)	1, 15	5, 19	2, 16
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。)	2, 9, 16	6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24
飲料水検査	電話予約(0772-62-1361)が必要です。		10	6

ふぐの素人調理はしないこと