

第31号 編集・発行 京都府山城北保健所 〒611-0021 宇治市宇治若森7-6 ☎0774-21-2191(代) FAX0774-24-6215

新型コロナウイルス・季節性インフルエンザ感染予防対策

新型コロナウイルス感染拡大は続いていますが、冬が近づくと季節性インフルエンザも流行します。これらの感染を予防するために一人一人が予防対策を心がけましょう。1日の中でできる予防対策をまとめていますので実践してみてください。



★社員Aさんのスケジュールの場合★

6:30 起床



8:00 出勤



9:00 出社



12:00 昼食



18:00 退社

19:00 同僚と夕食

21:00 帰宅・手洗い・入浴

23:00 就寝



毎朝の健康チェックと体温測定を習慣に
発熱や風邪症状があれば無理をせず
に仕事や学校を休み、自宅で療養しましょう。

電車・バスではマスク着用&会話は控えめに
テレワークや時差出勤も活用しましょう。

窓やドアを開けてこまめな換気を
人が密集する執務室などでは、こまめに換気しましょう。

会議でも距離をとる
参加人数よりも広めの会議室で離れて座り、
マスク着用の上で会議をしましょう。また、可能
であればオンライン会議を導入しましょう。

食事での予防ポイント
・食事の前には手を洗いましょう
・大人数での会食を避け、対面ではなく横並びや
互い違いで座りましょう
・大皿でのシェアは避けて、料理は個々にしましょう
・大きな声での会話は控えめにしましょう
・免疫力を高めるために栄養バランスのとれた食事
を心がけましょう

帰宅後すぐに手や顔を洗う
人混みの多い場所に行った後は、できるだけ
すぐに着替えたり、シャワーを浴びましょう。

レジ袋有料化でプラスチックゴミのことについて考えてみましょう！

去る7月1日からレジ袋有料化が始まりました。今まで何気なくもらっていたレジ袋が有料化になったことで、この機会に私たちをとりまくプラスチックゴミの問題について考えてみましょう。さらにプラスチックとの付き合い方を見直してみましょう。

レジ袋をもらわないことで海のプラスチックゴミ問題について思いをはせてみましょう。宇治川や木津川や桂川などの淀川水系から出たプラスチックゴミは大阪湾に流れついています。関西広域連合の調査によると、大阪湾に滞留しているプラスチックゴミはビニール約610万枚、レジ袋約300万枚と推計されており、大変な量になっています。



地球規模で考えると海を漂流しているプラスチックゴミがあり、太平洋には漂流したゴミが集まるプラスチックのスープになったような場所ができているという報告もあります。

さらに海に流れたプラスチックゴミは紫外線や海の流れて5ミリ以下のマイクロプラスチックになります。大阪湾では、魚の体内の約5割からマイクロプラスチックが確認されたという報告もあります。

そこで私たちはどうするの???

まず日々の買い物でマイバックを持参して「**レジ袋はいりません**」としっかりレジ袋を辞退して、プラスチックゴミの削減に踏み出してみましょう。

日々の生活の中で3R(スリーアール)に取り組んでみましょう！

Reduceリデュース…むだなゴミの量をできるだけ少なくすること。
レジ袋をもらわない、つめかえできる製品を買うなど

Reuseリユース…一度使った物をゴミにしないで何度も使うこと。
壊れた物を修理して使う、いらなくなったものを必要な人にゆずるなど

Recycleリサイクル…使い終わったものを資源として再び利用すること。
ゴミはしっかり分別して地域の分別回収に出すなど



クイズ

(問1)大阪湾に滞留しているレジ袋は約何枚と推計されていますか？

(答え)約300万枚

(問2)レジで「レジ袋はいりませんか？」と聞かれたら、あなたはどうか答えますか？

(答え)「レジ袋はいりません」と辞退しましょう

2020年4月1日から

受動喫煙防止に関する法律が完全施行されました！



そのため、事業所、飲食店等多くの施設において

屋内は原則禁煙となりました。

(病院、学校、行政機関等の施設は原則敷地内禁煙となります)

しかし、施設における事業の内容や経営規模への配慮から、喫煙のための各種喫煙室の設置が認められています。

◆喫煙が可能となる4タイプの喫煙室について

各種喫煙室の種別	喫煙専用室 ○たばこの喫煙が可能 ×飲食等の提供不可	加熱式たばこ専用喫煙室 △加熱式たばこに限定 ○飲食等の提供可能	喫煙目的室 ○たばこの喫煙が可能 ○飲食等の提供可能	喫煙可能室 ○たばこの喫煙が可能 ○飲食等の提供可能
設置可能な事業者	一般的な事業者が適合	経過措置 一般的な事業者が適合	特定事業目的施設に限定	経過措置 既存特定飲食提供施設*に限定
各標識	 喫煙専用室あり Designated smoking room available	 加熱式たばこ専用喫煙室あり Designated heated tobacco smoking room available	 喫煙目的室あり Smoking room available	 喫煙可能室あり Smoking room available

※喫煙可能室を作ることができる既存特定飲食提供施設とは

3つの条件を満たす施設

1. 2020年4月1日時点で営業している飲食店であること
2. 資本金5,000万円以下であること
3. 客席面積100㎡以下であること



POINT 1	20歳未満の方は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に	POINT 2	屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要に	POINT 3	喫煙室には標識掲示が義務付けに	
----------------	--------------------------------	----------------	---------------------------	----------------	------------------------	--

※標識は厚生労働省のHPからダウンロードできます

✿たばこに関するお問い合わせは

京都府山城北保健所 保健課 健康・母子保健支援係まで

TEL : 0774-21-2192

189(いちはやく) ちいさな命に 待たなし

11月は児童虐待防止推進月間です。

子どもは、自分ではうまくSOSを出せません。
「たすけて」「本当はつらい」のサインに気づいているのはあなたかもしれません。

ちょっと、気になるな
大丈夫かな…?

“心配な子がいる”という情報を誰かに伝えるだけで、救われる命があります。

地域や、支援機関から
ほんの少し、見守りの手が差し伸べられることは
その子だけでなく、
他のきょうだいや親にとっても安心にもつながります。



虐待を疑われた時は、迷わずお住いの市町村の窓口か、児童相談所、ダイヤル「189」にご連絡ください。

親子関係が煮詰まらないためのヒント

もういいかげんにして！ と我が子に思ったら...

がんばっていても、子どもはいうことをきかないもの。
発達障害をもつ子どものための手法
“**ペアレント・トレーニング**”が有効かもしれません。

こんなにやっているのに…
親が悪いっていの？



「なぜ、うちの子はこんなことをしたのだろう？」 ペアレント・トレーニング(ペアトレ)とは

- 子どもの性格や親子関係ではなく、**行動に注目**することで、効果的な対応を親が身に着ける手法です。
- 行動を起こす**きっかけ**、対応した**結果**を書き出し、**客観的に**見直します。
- **好ましい行動に注目する** (ほめる) ことで、望ましい行動を強化します。

“ペアトレ”で親子関係をチェンジ！

いいかげんにしなさい!
なんでちゃんとできないの!



いつも食事中に
ふざけて叱られるAくん

ペアトレ日線で チェック!



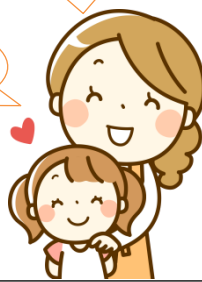
- テレビはついていませんか?
(**きっかけ**)
- どんな風に食べてほしいか、
行動で具体的に伝えてありますか?
(**きっかけ**)
- うまく食べている時にほめていますか?(**好ましい行動への注目**)

よく噛んで食べてる
さすが!

座ったまま
食べ終わってくれて
お母さん嬉しい!

次は?
ハンバーグをうまく
おはしで切れたね!

あなたの声掛けで
子どもは変わる!



ペットとの同行避難について

～あらかじめ準備しておきましょう～

近年、台風や水害など避難を必要とする規模の災害が増えています。もしもの時のためにペットの避難について、事前に考えておきましょう。

◆必要なしつけ

- ・ケージ等で落ち着いていられる
- ・他の人と吠えずに一緒にいられる
- ・飼い主の指示でトイレができる

◆迷子札(マイクロチップ鑑札等)で所有者を明示

◆各種ワクチンの接種

狂犬病ワクチン、混合ワクチン等

◆同行避難できるかの確認

事前にご自身のペットの受け入れが可能な避難所をお住まいの市町に確認しておきましょう。

◆持っていくもの

- ・フード・水(5日分)
- ・トイレ用品(ペットシートや猫砂等)
- ・リード・首輪
- ・薬
- ・食器
- ・ケージ・キャリーバッグ等
- ・ごみ袋・ガムテープ等



お問い合わせ先: 衛生課(0774-21-2912)

薬物乱用防止指導員ってなに？

薬物乱用防止指導員とは

京都府知事が任命したボランティアで、地元に着したイベントでの啓発活動や、パトロール活動など様々なところで活躍しています。

新型コロナウイルスの流行で活動の機会が減っているからこそ知ってほしいんだ講師の派遣はいつでも相談してね



薬物乱用防止運動について

麻薬、覚醒剤などの薬物乱用は、乱用者個人の健康を損なうだけでなく、様々な犯罪をもたらします。保健所と指導員が一体となり、薬物乱用防止活動に取り組んでいます。

正しい知識の普及

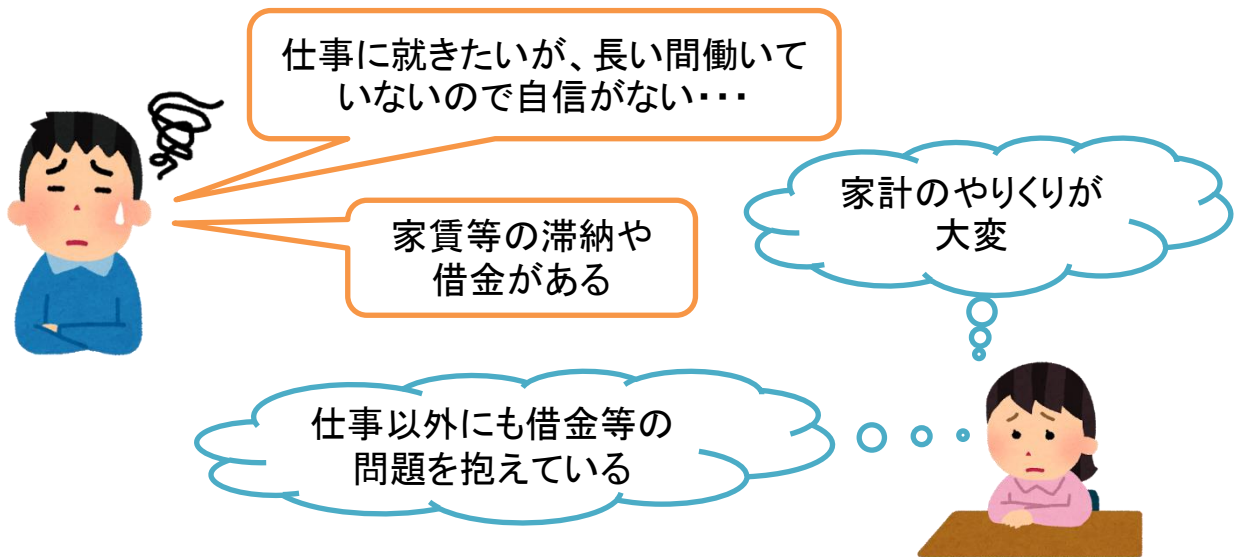
学校での薬物乱用防止教室に力を入れており、生徒等に対して薬物の危険性を伝え、乱用防止の出前授業をしています。



問 衛生課(0774-21-2198)

くらしとしごとの相談窓口

～たとえば、こんなお困りごとはありませんか？～



生活に困っていて不安や心配がある方は、どなたでも
ご相談ください。相談は無料です。相談窓口では、相談員が
あなたのお困りの状況を広くおうかがいします。
お一人おひとりの状況に合った最善の方法を一緒に考え、
継続的に問題解決のお手伝いをします。
おひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。



相談の内容によっては、適切な対応ができる専門機関をご紹介します。
窓口へ来られない場合、相談員が訪問させてもらうこともできます。
また、町役場などで、面談を行うことも可能です。

対象は久御山町・井手町・宇治田原町にお住まいの方
(生活保護受給中の方を除く)

綴喜分室 地域福祉係 0774-63-5747

※ 宇治市、城陽市、八幡市、京田辺市にお住まいの方は、各市の福祉事務所にご相談ください

所長コラム お酒を楽しむための基礎知識 その4

■お酒を楽しむための基礎知識その1～その3までのあらすじ

- ・多量の飲酒は多くの臓器障害を引きおこし人生を台無しにしてしまう可能性がある。
- ・厚生労働省が推奨している「節度ある適度な飲酒」量はアルコール20グラムであり、これは日本酒1合に相当する。これ以外のお酒で日本酒1合とほぼ同量のアルコールが含まれるのは、ビール...中瓶1本、ウイスキー...ダブル1杯、焼酎...ぐい飲み1杯、ワイン...ワイングラス2杯。
- ・女性は男性より少量の飲酒が好ましい。高齢者も同様。
- ・妊娠中の女性が飲酒すると、胎児性アルコール症候群といわれる胎児の神経系障害(発達遅延、知能障害など)、顔面の奇形などが高い頻度で発生するため、飲酒をやめること。



今回はお酒を楽しく飲んで、健康被害を防ぐにはどのようにしてお酒を飲めば良いかをテーマとしました。前回までの科学的に証明されたお酒による健康被害のデータから、以下のお酒の飲み方が推奨されます。

まず**1日の飲酒量を日本酒1合**、多くとも2合までにしましょう。しかもここで大切なことは、**1週間に1～2日の休肝日**を必ず取ることです。

次に大切なのは**飲酒時にタンパク質の豊富な食べ物を同時に摂取**することです。

さらに、**お酒を飲むときには喫煙を避ける**ことが必要です。咽頭癌や食道癌は飲酒と喫煙を同時に行うと発生率が高くなるからです。

そして最後に、**定期的に肝臓などの定期検診**を受けて健康被害がないかをチェックしましょう。

どうですか？ 簡単なことでしょう！ こうすれば、健康障害をおこすことなし、楽しくお酒を飲めることは請け合いです！



保健所職員紹介

山城北保健所では、府民の皆様の安心・安全を守るため、さまざまな分野で業務を行っています。今回は、**綴喜分室の専門職員**を紹介します。



生活保護の業務は、原則として市部は各市役所が、町村部は各都道府県が所管しており、綴喜分室では久御山町・井手町・宇治田原町を担当しています。

生活保護業務を担当する職員は、ケースワーカーと呼ばれ社会福祉主事という任用資格を有している専門職になります。主に、生活保護の事務や受給者の方のお宅を訪問して、調査や相談業務を行っています。

最近では、ケースワーカーをモデルにした漫画が発売され、生活保護制度について多くの人が耳にする機会が増えましたが、まだまだ周知されていない制度でもあります。制度や業務に関して、知りたいことがありましたら、お気軽にご相談ください。

(京都府山城北保健所 綴喜分室 地域福祉係 0774-63-5747)