

●高等学校・専門学校をめざす方へ

# 京都府では奨学金制度がありません。

## 高等学校奨学金

### ◎支給対象

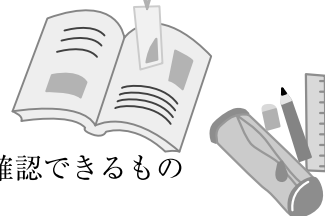
高等学校・高等専門学校・特別支援学校の高等部等に修学(入学)し、市町村民税非課税世帯のうち、次のいずれかに該当する世帯の人

- ①母子世帯 ②父子世帯 ③児童世帯 ④障害者世帯 ⑤長期療養者世帯

### ◎申請手続

受付 6月2日(月)～30日(月)

申請書・20年度市民税非課税証明書・在学証明書・印鑑(本人、保護者)・口座を確認できるもの  
障害者世帯・長期療養者世帯の人はそれを証明するもの



## 技能修得資金

### ◎支給対象

技能修得施設(専門学校・専修学校等)に入所し、出身世帯の収入月額が生活保護基準額の1.8倍までの世帯の人

### ◎申請手続

第1次受付 3月3日(月)～14日(金)・・・新1年生・2年生・3年生

申請書・世帯の所得を証する書類・印鑑・口座を確認できるもの  
(在学証明書を4月25日までに追加提出のこと)

第2次受付 3月24日(月)～4月18日(金)・・・新1年生・2年生・3年生 必要書類は1次と同様



受付・問い合わせ ☎ 福祉室 0774-21-2102 ◇ 綴喜分室 0774-63-5747

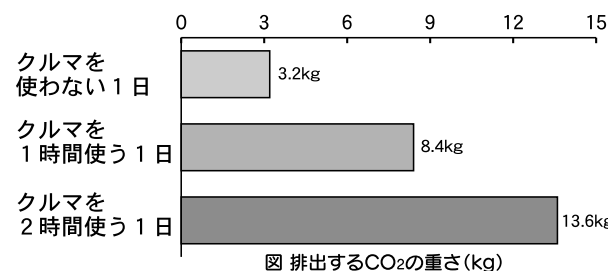


# ストップ! 地球温暖化

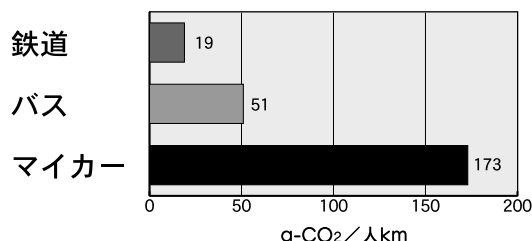
## クルマより電車やバスの利用を

私たちの日常生活からも温室効果ガスの一つである二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)が排出されています。中でもマイカーの利用は大量のCO<sub>2</sub>を排出するので、CO<sub>2</sub>排出量の削減にはマイカーの利用を控えることがとても効果的です。地球温暖化防止のため、CO<sub>2</sub>排出量の少ない鉄道やバスをできるだけ利用しましょう。

京都府は「京都府地球温暖化対策条例」で温室効果ガスの排出量が大幅に削減された脱温暖化社会の実現をめざし、平成22(2010)年度までに府内における温室効果ガスの総排出量を平成2(1990)年度比で10%削減する目標を掲げています。



### 1人を1km運ぶときに発生するCO<sub>2</sub>量



環境省 温室効果ガス排出・吸収目録、国土交通省 自動車輸送統計年報、鉄道輸送統計年報より算定

# こんにちは YAMASHIROKITA HOKENSYO 山城北保健所です



第8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) FAX 0774・24・6215



# 退職後も健康で生きがいをもって暮らすために!

## 働きざかりの健康管理

山城北地域でも、団塊の世代の方々を中心に多くの企業や事業所の従業員の方々が退職期を迎えられますが、退職後になって「健康づくり」に取り組んでいただくのではなく、在職中から「健康づくり」に取り組んでいただけるよう、宇治田原町の「株式会社谷テック」及び「エーブル コンストラクション株式会社」の2事業所と協働で地域・職域連携モデル事業を実施しました。

事業所従業員の方々の健康診断結果や健康づくりに関するアンケート等を基に、メタボリックシンドロームなどの講話や歯科健診、個別健康相談やストレッチ体操を取り入れました。毎回たくさんの方に参加していただき、従業員の方に健康づくりの大切さを理解していただきました。



講話の様子 みんな真剣です。



ストレッチ体操の様子。少しの時間でも健康づくり!

山北げんきくん

今回は保健所と中小規模の会社がコラボして健康管理にとりくむ現場をレポートします

## 結果

『昼休みにウォーキングを始められた方』『食生活に気を付けられる方』さらに『減量に成功された方』もおられるなど好評でした。

事業所ぐるみで健康づくりに取り組めるような雰囲気づくりが大切です。多くの会社が健康づくりに取り組んでいただく機会として、保健所では、健康に関する「健康出前講座」を実施しています。ご希望の会社の方は、保健室(☎0774-21-2192)までご連絡下さい。



## 働きざかりの健康管理アドバイス

### メタボリックシンドロームの予防

あなたの体型チェック!! おへその位置でおなかの周りを測ってみましょう! 男性 85 cm・女性 90 cm以上なら要注意です。健康診断等で「血圧がちよっと高め」「血糖値がちよっと高め」「中性脂肪がちよっと高め、またはHDLコレステロールが低め」と言われた方で、2つ以上該当する項目があった方は、メタボリックシンドロームに該当します。

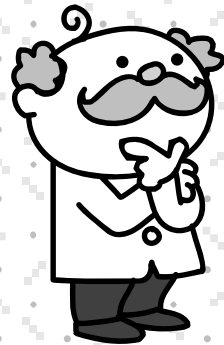
●メタボリックシンドロームの予防は、「適度な運動」と、「正しい食生活」が大切です!

# ●C型肝炎検査のお知らせ●

平成4年以前に輸血を受けた方や平成6年以前にフィブリノゲン製剤の投与を受けた方は、C型肝炎に感染している可能性がありますので、検査を受けることをおすすめします。

山城北保健所では、毎週木曜日に肝炎検査（血液検査）を無料で行っています。検査ご希望の方は、必ず事前に電話で予約をしてください。

また、下記医療機関でも無料で検査が受けられます。ご希望の方は、事前予約が必要な場合がありますので、医療機関に直接おたずねください。



病院名	電話	検査時間帯
宇治病院	0774-32-6000	月～土 9:00～11:30
宇治徳洲会病院	0774-20-1111	月～金 9:00～11:30
京都きづ川病院(きづ川クリニック)	0774-54-1113	月～土 9:00～12:00
久御山南病院	075-631-2261	水・木 9:00～16:00
八幡中央病院	075-983-0119	火・土 9:00～12:00
田辺中央病院	0774-63-1116	月～土 9:00～11:30
山城北保健所	0774-21-2911	木 9:00～12:00
山城北保健所(綴喜分室)	0774-63-5745	水 9:00～11:00

※C型肝炎感染被害者救済のための給付金支給については、国を被告として訴訟を起こしていただくことが必要です。

問合せ先 独立行政法人医薬品医療機器総合機構  
(祝日・年末年始を除く 月～金 9時～18時)  
☎ 0120-780-400  
(この番号には携帯電話・公衆電話からは利用できません)  
☎ 03-3506-9508

# 精神保健福祉講演会・シンポジウムを開催します。

精神障害者が豊かな生活を送ることのできる地域とはどのようなものかを考えるため、山城北保健所では講演会およびシンポジウムを開催します。

日時 平成20年3月24日(月) 13:00～16:15

場所 京田辺市田辺中央4丁目3-3 CIKビル4階 キララホール

## 講演会 13:00～14:30

演題 精神障害者が地域で生活するために  
～地域生活支援センターなごやかサロンの取り組みについて～

講師 地域生活支援センターなごやかサロン 藤井弘所長・渡辺恵司自立支援員

## シンポジウム 14:45～16:15

演題 精神障害者の豊かな暮らしについて～地域での取り組み～

座長 吉村夕里 准教授 京都文教大学臨床心理学科

シンポジスト 加藤直人 自立支援員 山懸知佳 自立支援員 [地域生活支援センターなごやかサロン]  
有川京子 精神保健福祉士 [ねや川サナトリウム]  
羽鳥恵一 社会福祉士・精神保健福祉士 [ふれあい交流サロン「てあとろ」]  
西邑 章 精神保健福祉相談員 [京都府南丹保健所]

※参加申込先く申込み締め切り日 3月19日(水) >

〒610-0331 京田辺市田辺明田1 京都府山城北保健所綴喜分室 電話0774-63-5745 FAX0774-62-6416

# 第2回 きょうと食の信頼確保セミナー

平成20年2月1日(金) 宇治市中央公民館で開催されました!

食品事業者の期限表示改ざん・産地偽装等が全国規模で発覚している今日、府民の食品への信頼は揺らぎ食品提供者者としても大きな問題となっています。そこで、事業者自らが意識を高め、食品表示の正確な理解と、適正な期限表示の設定など、的確な食品情報を消費者に提供する自主活動促進のためにセミナーを開催しました。

## 「今、求められる食の安全性 ～食品表示と期限設定について～」と題しての講習会



いままでのあやふやな知識が整理できた。消費者に正しい内容を知ってもらう自信につながった。などの感想が聞かれました。

## 「自社における期限表示の考え方と問題点についてグループ討論」



※いかにしたら消費者の誤解を招かず効率的な表示ができるか。真剣に討論されました。

聴講者：広域流通食品製造者・スーパーマーケットなど大規模小売業者

シリーズ  
**7**

きょうと健康長寿推進山城北地域府民会議  
**野菜をもっと食べよう!**  
かんたん・もりもり・すこやかメニュー

## 水菜のサラダ

●材料/4人分

- 水菜 240g(約1わ)
- にんじん 30g(中1/5本)
- スイートコーン缶詰 (ホールカーネル) 30g(大さじ2)
- <みそドレッシング>
- 砂糖 9g(大さじ1)
- みそ 18g(大さじ1)
- マヨネーズ 14g(大さじ1)
- 酢 15g(大さじ1)
- ごま油 13g(大さじ1)
- 白いりごま 6g(小さじ2)

●作り方

- ① 水菜は洗って3～4cm 長さに切る。
- ② にんじんは洗って、皮をむき、2～3cm 長さに切る。
- ③ 水菜とにんじんをさっとゆでる。(水菜はサラダ用ならゆでなくてもよい)
- ④ スイートコーンもさっとゆでる。
- ⑤ みそドレッシングの材料を合わせる。(ごまはすりごまを使用)
- ⑥ ③、④の水気を切り、⑤で和える

※ゆでる代わりに、電子レンジであたためてもよい。  
※みそドレッシングは、キャベツ、ほうれんそうなどどんな野菜を和えてもよい  
※スイートコーンは、缶詰ではなく、冷凍を使用してもよい。

**POINT** 水菜は、カルシウムやビタミン類をたっぷり含んだおすすめの野菜です!

(ひとりあたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
105	2.5	7.1	151	2.6	0.7