

中丹西保健所だより

No.109

chutan
nishi2010
2.25URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html>

中丹西保健所

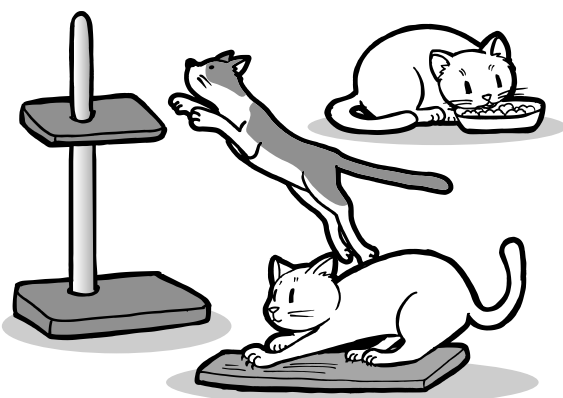
検索

ネコを室内で飼ってみませんか？

「ネコは自由気ままな動物だから」と外に出しておられる飼い主さんも多いですが、現代の環境では外に出すことが必ずしもネコにとって良いこととは限りません。

ネコを外出させるとこんな目に!?

- 交通事故でケガをしたり、死んでしまうことも
- ネコ同士で病気に感染したり、ノミやダニを持ち帰ることも
- 迷子になって飼い主さんの元へ戻れないことも
- 避妊手術をしていないと、いつの間にか子供ができていくことも
- よその家で糞をしたり、物を傷つけたりして、迷惑をかけることも



ネコは森の動物といわれており、それほど広い場所を必要とせず、上下に運動ができれば室内でも十分に飼うことができます。

こうすれば室内だけでネコが飼える!

- 立体的（上下）な運動ができる遊び場所を作る
- えさの場所やトイレを確保する
- 爪研ぎができる場所や安心して隠れられる場所を確保する
- 避妊や去勢手術をして、発情によるストレスをなくす

ネコの幸せのためにも、ご近所に迷惑をかけないためにも、室内で飼ってみませんか？

所長 つうし

何時間寝ていますか？ 疲れは残っていませんか？

「受験に関する4当5落」「ナポレオンは毎日の睡眠は4時間だった」など短時間の睡眠が良いようにも思われる言葉が多くありますが、皆様はどう思われますか？ 4時間睡眠で大丈夫でしょうか？ 5時間なら？ 個人差があるので時間で判断しにくいところがありますが、私は6～7時間睡眠だと心身の調子がいいです。

先日、過重労働対策に関する産業医研修会に参加しました。睡眠時間が6時間を超えている方は、脳・心疾患の発生率がそれほど高くありませんが、6時間を切ると高くなっていきます。また、不十分な睡眠は糖尿病、高血圧など生活習慣病に悪影響を与えます。一方、不眠の原因となる要因として、環境要因、薬物・嗜好品とともに心因・精神的要因として不安、緊張、そしてうつ病などもその要因となります。さらに、今年大学ラグビー日本一となった帝京大学 岩出監督は「練習量を削っても睡眠時間を確保する」と述べています。以上のことから考えても、睡眠は生活の質に重要な役割を果たしますし、不眠への対応は病気の早期対応にもつながります。皆さん、仕事・勉強、遊び等が忙しくて睡眠による休養が取れないという状況はできるだけ避けましょう！ また、疲れが続いているなど近くに気になる方がおられましたら「眠れてる？」のことはとともに必要ならかかりつけ医、専門医への受診を勧めましょう！



中丹西保健所長 廣畑 弘

「自分のため 誰かのために 笑おうよ その笑顔が 勇気をあたえる」 河波 咲乃さん

(京都人権啓発推進会議設立25周年人権メッセージ「わたしのひとこと」コンクール青少年の部 優秀賞)



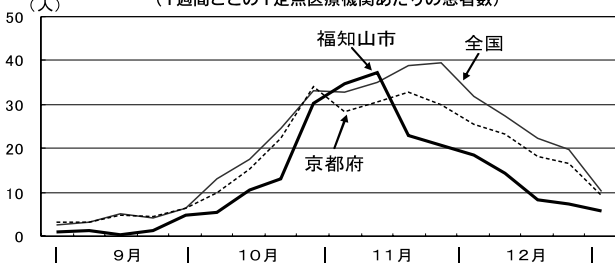
新型インフルの流行は終わったの？

流行状況は？

インフルエンザ流行状況はグラフのとおりです。福知山市内は11月中旬の37.4人をピークに減りはじめ、12月中旬には警報終息基準値の10人を切りました。

全国、京都府も同様に減っています。

インフルエンザ患者数の推移
(1週間ごとの1定点医療機関あたりの患者数)



データ:感染症発生動向調査(全国約5,000定点医療機関)

今後、注意することは？

今回、流行したインフルエンザは大半が新型で、患者の約8割が19歳以下でした。

今後、成人や高齢者での流行が予想されますので、人混みでのマスク着用など感染予防が大切です。

新型のワクチン接種も重症化防止に効果があり、1月18日から全ての方が接種できるようになりました。



まだまだ注意が必要ですよ。

季節性は？

季節性にはA型とB型があり、さらにA型にはソ連型と香港型があります。今回の新型はソ連型と同じ「H1N1」です(下図参照)。

現在のところ季節性の流行はありませんが、新型が発生した今後の流行予測は不明です。

パンデミック(世界的大流行)となったインフルエンザ

1920	1930	1940~	1960	1970	1980	1990	2000	2009
H1N1 ↑スペインかぜ(1918)		H2N2 ↑アジアかぜ(1957)		H1N1 ↑ソ連かぜ(1977)		H1N1 ↑ソ連かぜ(1977)		Aソ連型 ?
				H3N2 ↑香港かぜ(1968)		A香港型 ?		H1N1 新型(2009) ↓

来シーズンは？

インフルエンザウイルスは絶えず変化するため、今シーズン発症した人やワクチン接種した人も来シーズン感染する可能性があります。

普段から手洗い、うがいなどの感染予防が大切になります。



保健室からのお知らせ

(お問い合わせ)
保健室 電話 22-6381

特定**疾**患治療研究事業の対象疾患に、新たに11疾患が追加されました。

- 家族性高コレステロール血症 (ホモ接合体)
- 脊髄性筋萎縮症
- 球脊髄性筋萎縮症
- 慢性炎症性脱髄性多発神経炎
- 肥大型心筋症
- 拘束型心筋症
- ミトコンドリア病
- リンパ脈管筋腫症 (LAM)
- 重症多形滲出性紅斑 (急性期)
- 黄色靱帯骨化症
- 間脳下垂体機能障害

合計56疾患が対象になりました。

特定不**妊**治療費助成事業 助成額の上限が増額されています。

京都府では、体外受精及び顕微授精を受けられたご夫婦の経済的負担の軽減を図るため、その治療に要した費用の一部を助成する特定不妊治療費助成事業を実施しているところです。

平成21年度より1回の治療につき助成金額の限度額が**10万円**から**15万円**に増額されています。

治療終了日が今年度内の治療についての申請期限は、平成22年3月31日になります。



自動車から排出されるCO₂量を減らそう!!

エコドライブのススメ



エコドライブは地球に優しく、しかも燃費がよくなり家計に優しいドライブです。

こどもの救急ガイド

対象年齢
0~6歳まで

《こどもの救急ガイドを2月下旬に発行予定です》

誰もが、子どもの笑顔と健やかな成長を願いながら子育てをしています。子どもは体調を崩してしまうこともよくあります。特に夜間や休日に体調を崩すと、どうしていいのかわからない、保護者の方々の心配は更につのります。

そんな時の皆さんの手助けとして「こどもの救急ガイド」を2月下旬に発行します。

発熱、下痢、嘔吐の症状への対応や小児救急電話相談#8000などの相談先の情報を掲載していますので参考にしてください。

中丹西保健所、福知山市各保健福祉センターで配布予定です。

災害に備えて

「災害時要配慮者健康支援カード※」から今回は『聴覚障害』のある方の支援について紹介します。

全く聞こえない、聞こえにくい、言語障害を伴うなど個人差があり、外見からは分かりにくいので、返事をしないなどの誤解を受けることがあります。避難時には、どんな支援が必要か本人に確認し、避難が必要であることを身振り、筆談などで伝えましょう。避難所では情報から取り残されないよう、掲示板などを使い視覚で情報を伝え、内容が正しく伝わっているかよく確認します。口語の場合は、ゆっくり、はっきりと口を動かして伝えましょう。

※中丹広域振興局健康福祉部（中丹西保健所、中丹東保健所）では、災害が発生したとき、避難するのに手助けがいる方や健康に配慮する必要がある方（災害時要配慮者）の支援に役立つように「健康支援カード」を作りました。

技能修得資金(低所得世帯)

専門学校等において技能を修得するお子さんに対して支援する制度です。2・3年生で継続される方も毎年申請が必要です。

■申請期限

第1次申請 3月24日(水) 新1年生の方
第2次申請 4月16日(金) 1～3年生の方
随時申請 4月19日(月)以降 1～3年生の方

■支給要件等

- 世帯の収入が生活保護基準額の1.8倍以下の方
- 技能修得期間が1年以上
- 1週間の授業時間が18時間以上
- 在学証明書(合格通知書)、世帯で収入のある方全員の所得証明書、学校要覧等

【お問い合わせ】 福祉室 ☎22-3903

母子家庭奨学金

母子家庭のお子さん(乳幼児から高校生)の養育や教育を支援する制度です。毎年申請が必要です。

■申請期間等

4～5月申請 4月1日現在支給対象者…1年分支給
※必ず5月31日(月)までに申請してください。
4月2日以降対象者…申請の翌月以降支給
6月以降申請 申請時点で支給対象者…申請の翌月以降支給

■申請書提出先

福知山市福祉保健部子育て支援課

■支給要件等

- 母子家庭であること(証明等必要)
- 京都府の他の奨学金との併給制限あり
- 在学証明書(高校生のみ)

【お問い合わせ】 福祉室 ☎22-5766

高等学校奨学金(非課税世帯)

制度改正につき、詳しくはお問い合わせください。

【お問い合わせ】 福祉室 ☎22-3903



はしか(麻しん)・風しんの予防接種を受けましょう。
はしかは大変感染力が強く、40度前後の高熱と発疹が見られ、時に肺炎、脳炎などの合併症で死亡することもあります。
市から通知のあった該当年齢の方は是非とも予防接種を受けましょう。特に、2回目の小学校入学前の幼児、中学1年生、高校3年生(相当の方)は無料で接種できるラストチャンス!!
期間を過ぎると約1万円の自己負担が必要となります。



～みんなで考え、
広げよう生きる力・食育～

〔日時〕平成22年3月25日(木)PM1:30～4:00
〔場所〕京都府中丹勤労者福祉会館
〔主催〕きょうと健康長寿推進福知山地域府民会議
〔内容〕講演会・食育実践報告・展示

※一般健康診断については、平成22年4月から偶数月第2月曜日に実施します。また、実施日については変更する場合がありますので、お問い合わせください。

相談・検査など こんな時は保健所へ

業務名	内容	実施日	お問い合わせ先
一般健康診断(有料)	検尿、血圧、X線、診察など一般的な検査・相談	毎月第1月曜日 ※4月から上記内容に変更 13:00～14:00受付	企画調整室 22-5744
エイズ・クラミジア・肝炎検査(無料・予約制・匿名可)	予防相談、検査	毎週月曜日 9:00～11:00受付	保健室 22-6381
栄養相談(無料・予約制)	肥満、糖尿病、高脂血症などの相談	毎月第1水曜日 ※4月から毎月第2月曜日に変更 13:00～16:00	
発達クリニック(無料・予約制)	乳幼児の発育、発達などの相談	実施日はお問い合わせください。 13:00～16:00	
すこやか相談(無料・予約制)	幼児のことばなどの発達の相談	毎月第1金曜日 9:00～16:00	福祉室 22-5766
精神保健福祉相談(無料・予約制)	心の悩み、病気についての相談	毎月第2・4火曜日 13:00～16:00	
思春期・青年期 心の健康相談(無料・予約制)	思春期・青年期の心の相談	毎月第1・3火曜日 13:00～16:00	環境衛生室 22-6382
飼えなくなった犬・猫引き取り(有料)	飼い犬・飼い猫に限ります	毎週金曜日 9:00～11:00	

中丹西保健所だより 第109号
平成22年2月25日発行

編集・発行/京都府中丹西保健所(京都府中丹広域振興局健康福祉部)
〒620-0055 福知山市篠尾新町1丁目91