

中丹西保健所だより

No.118

chutan nishi

2013 2.6

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

中丹西保健所

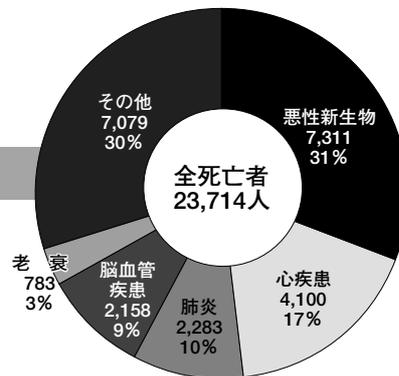
検索



約70% 何の数字だと 思われますか？

この数字は、**がん検診未受診者の割合**です。
京都府が平成23年度に行った“がん検診受診率インターネット調査”によると、未受診者の割合は、胃がん検診70.9%、大腸がん検診69.8%、肺がん検診69.1%、乳がん検診67.6%、子宮がん検診76.2%、前立腺がん検診78.8%で、平均すると約70%でした。

京都府内の死亡原因



出典：平成22年人口動態調査

京都府内の死亡原因は、右図のとおり悪性新生物が31%と最も多く、3人に1人が“がん”で亡くなっています。2人に1人が“がん”になる時代、診断と治療の進歩により早期に発見すれば早期治療が可能な“がん”もあります。

★がん検診を受けましょう

がんのほとんどは自覚症状がないため、定期的ながん検診を受診することがとても重要です。

★あなたの大切な人へ…健康が一番のプレゼント



早くみつけて早く治す!!40歳になったらがん検診。女性は20歳から子宮がん検診、健康な人こそ定期的に検診を受けましょう。福知山市の平成25年度の予定は、3月発行予定の「福知山市健康づくりかわら版」をご覧ください。詳しくは福知山市健康推進室(☎23-2788)へお問い合わせください。

◆福知山市のがん検診◆

種類	対象	内容
胃がん検診	40歳以上男女	胃部エックス線検査・ABC検診
大腸がん検診	40歳以上男女	便潜血検査
肺がん検診	40歳以上男女	胸部エックス線検査/喀痰細胞診
乳がん検診	30歳以上女	マンモグラフィ(エコー)検査・視触診
子宮頸がん検診	20歳以上女	視診・細胞診・内診
前立腺がん検診	50歳以上男	血液検査

所長つらら

始めるのに遅すぎることはない!

30年以上前の受験生時代、It's never too late to learn. (学ぶのに遅すぎることはない) という文章を覚えました。文型、用法との観点で覚えたと思います。それが、最近、特に中丹西保健所に勤務し始めてから意識するようになりました。そのきっかけは、中丹の東西保健所が取り組んでいる「ほめて育てる育児」を知ってからです。本当に「ほめる言葉」や「感謝のことば」は好循環を生み、ハッピーな気分になります。個人的には、もっと早く知りたかった言葉、取り組みではありますが、今は、この取り組みを広めようと職員とともに頑張っています。

この「始めるのに遅すぎることはない」ということで私が頭に浮かぶのは、江戸時代に日本地図を作成した「伊能忠敬」、50歳で家業を息子に引き継いだ後から天文学を習い始め、56歳から測量にとりかかり、72歳の時に測量を終えています。最近、私が驚いたのは女優の秋吉久美子、53歳で早稲田の大学院に入学、総代として卒業しています。

ほかにもいろんな方がおられます。ネット上では55歳で調理師免許取得、40代で看護学校入学、40歳でボーリングを始め5年後には国体出場、50歳で始めた陶芸で数年後から展覧会に何度も入選、還暦で小説を書き始める。49歳でマラソンを始める。などなど本当に勇気が出る投稿がいっぱいです。「早いのにこしたことはないが、始めるのに遅すぎることはない!」の気持ちを胸に元気で活動したいと思います。



中丹西保健所長 廣畑 弘

“食の環レシビ”コンテスト

【どんぶりの部門】**優秀賞**

けんちゃんふわふわ卵どんぶり

中越
イツ子さん
(綾部市)



材料(4人分)

ごはん	茶碗4杯		
豆腐	200g	(調味料)	
里芋	200g	酒	大さじ3
大根	200g	みりん	大さじ3
ごぼう	80g	薄口醤油	大さじ2
人参	50g	濃口醤油	大さじ1
こんにゃく	70g	だし汁(昆布、かつおだし)	2.5カップ
油あげ	20g	サラダ油	大さじ3
みず菜	30g	片栗粉	大さじ1.5
紫ずきん	150g	砂糖	大さじ1
卵	6個	紅しょうが	少々
片栗粉	小さじ1弱		

● 作り方 ●

- ①みず菜は材料の2%の塩で一夜づけしておく。紫ずきんは一夜水につけ包丁の裏でたたく。急ぐ時は適量の塩を入れて湯がいてたたく。
- ②里芋は皮をむき小口に切り、ぬめりをとる。
- ③大根、人参は小口の拍子木に切る。
- ④ごぼうは皮をとり、そぎながら水につける。
- ⑤こんにゃくはあく抜きしてから2cmの小口に切る。
- ⑥油あげは油ぬぎして2cmの小口に切る。
- ⑦鍋にサラダ油を入れ豆腐を炒め一度皿に戻す。
- ⑧⑦の鍋に里芋、大根、ごぼう、人参、こんにゃくを入れて十分に炒める。
- ⑨⑧の鍋に豆腐をもどし調味料、だし汁、紫ずきんを入れて30分程度煮る。火を止めて味をなじませて、水溶き片栗粉を入れてゆるやかにかためる。(けんちゃん煮)
- ⑩卵をかき混ぜて、片栗粉を入れてよく混ぜ、油をひいたフライパンでふわふわの卵焼きをつくる。
- ⑪どんぶりにごはんを盛り、けんちゃん煮を一面におく。少々おいたけんちゃんの上にふわふわ卵、みず菜、紅しょうがをのせ、高さを合わせる。

野菜のひみつ 【ごぼう】

まっすぐにのび、太さが均一、ひげ根の多すぎないものが良品です。
食物繊維を豊富に含み、腸の運動を盛んにします。

出典 「中丹発!野菜パワーで元気もりもりレシピ集」 追補版
発行:中丹“食”感づくりプロジェクトチーム

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

ホームページに全メニューの材料・作り方を掲載しています。是非ご覧ください。

中丹西保健所

検索



////////////////////// <このページのお問い合わせ> 保健室 ☎ 22-6381 ////////////////////////

■ 自立支援医療 (育成医療) ■

身体に障害のある児童(18歳未満)に対して、指定自立支援医療機関において、生活の能力を得るために必要な医療の給付を行う制度です。

平成25年4月1日から
府から市へ申請窓口が変わります。

身体の発育が未熟なまま生まれた入院が必要な新生児の医療費を公費負担し、健やかな成長を支援する制度です。

■ 未熟児養育医療 ■

不妊相談会のご案内

京都府では、専門の医師をお招きし不妊に関する個別相談を実施します。

不妊(?)と思っている方や不妊治療中の方で京都府在住の方が対象です。

この機会にぜひご利用ください。

日時:平成25年3月10日(日)
午後1時~3時(要予約)

場所:京都府中丹西保健所
担当医:足立病院生殖内分泌医療センター
センター長 中山貴弘先生

定員:8組
費用:無料

申し込み先:京都府中丹西保健所 保健室
(電話 0773-22-6381)

締め切り:平成25年2月28日(木)
(定員になり次第締め切らせていただきます)



犬を飼っているみなさんへ

飼い犬には必ず狂犬病予防注射を受けさせましょう

Q

狂犬病はどのように人に感染するのですか。

狂犬病はすべてのほ乳類に感染することが知られており、人も例外ではありません。

主に狂犬病に感染した動物にかまれ、だ液中に排出されるウイルスが傷口より体内に侵入することにより感染します。



Q

どうして狂犬病の予防注射を受けさせないといけないのですか。

狂犬病の流行国では、犬が主なまん延源となっています。現在では日本国内の狂犬病の発生はありませんが、国内への侵入に備え注射を義務付けています。



飼い主には狂犬病予防法によって、飼い犬に年1回の狂犬病予防注射を受けさせることが義務付けられています。

※4月に福知山市の指定場所で実施される集合注射等の機会を利用し、必ず注射を受けさせましょう。

【お問い合わせ】環境衛生室 ☎22-6382

無資格者によるあん摩、マッサージ業等の防止について

無資格者による施術は法律で禁止。

あん摩、マッサージ指圧師、はり師、きゆう師、柔道整復師は、「あん摩、マッサージ指圧師、はり師、きゆう師に関する法律」及び「柔道整復師法」に基づく「国家資格」です。

あん摩、マッサージ指圧及び柔道整復等を受ける際には、国家資格者による施術所等の届出がされているか御確認ください。

【お問い合わせ】企画調整室 ☎22-5744

平成25年4月1日から調理師・製菓衛生師・准看護師の試験、免許業務の窓口が変わります。

調理師・製菓衛生師・准看護師	提出先	
	平成25年3月31日まで	平成25年4月1日以降
受験願書	各府県庁・各保健所等 (窓口で受付)	関西広域連合本部事務局 (郵送又は関西広域連合本部 の窓口(大阪市内)で受付)
免許申請書 (新規・書換・再交付等)		

●手続きの詳細は、関西広域連合ホームページでお知らせします。

<http://www.kouiki-kansai.jp/contents.php?id=888&preview=on>

<住所> 〒530-0005 大阪市北区中之島5丁目3番51号 大阪府立国際会議場11階

関西広域連合本部事務局企画課 ☎06-4803-5669

【お問い合わせ】

調理師・製菓衛生師(環境衛生室) ☎22-6382 准看護師(企画調整室) ☎22-5744

眠っているあなたの看護力を応援します

京都府北部看護職支援センターでは、看護職の資格をお持ちの方の復職・転職の相談に応じます(無料・事前予約制)。また、看護力再開発研修などの紹介を行います。

☎ : 0772-46-9002 Fax : 0772-46-9008 E-mail : s-kango@kyt-net.jp

開所日時 : 月曜日～金曜日(うち相談日は火曜日・金曜日)、9時～17時

高等学校奨学金(非課税世帯)

市町村民税非課税世帯のお子さんに対して高等学校への進学を支援する制度です。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 2月28日(木) 新1～新3年生の方
第2次申請 7月1日(月) 1～3年生の方
随時申請 7月2日(火)以降 1～3年生の方

■支給要件等

- 市町村民税非課税であること
- 母子家庭、父子家庭等であること
- 在学証明書等

【お問い合わせ】 福祉室 ☎22-5766

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(金)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

「京都おもいやり駐車場」に係る利用証を発行しています

京都府では、歩行が困難な方も安心して外出できる社会を目指して、公共施設や商業施設に設置されている車いすマーク駐車場の適正利用を図るため、利用証を発行しています。

障がい者、高齢者、けが人、妊産婦、難病患者など、歩行困難な方や移動に配慮が必要な方(一定の要件あり)で、利用証を希望される場合は福祉室(☎22-5766)までご連絡ください。



利用証

相談・検査など こんな時は保健所へ

※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。

業務名	内容	実施日	お問い合わせ先
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2月曜日 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	
子育て親の心の相談 (無料・予約制)	子育てをしながら悩む親のカウンセリング	毎月第4金曜日 13:30～16:30	福祉室 22-3903
精神保健福祉相談 (無料・予約制)	心の悩みや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火曜日 13:00～16:00	環境衛生室 22-6382
飼えなくなった犬・猫の引取り (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118号
平成25年2月6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