

# 中西保健所だより

No.119

chutan nishi

2013 7.3

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

中西保健所

検索

## 熱中症を予防しよう

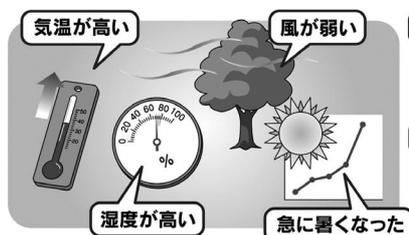
### 急に暑くなる日に注意!

身体が暑さに慣れるまでの3~4日は特に注意が必要です。



暑さ指数をチェックしましょう。

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症の予防法



出典：リーフレット「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」(環境省)

### 【熱中症の症状と対処法】

- I度：筋肉のこむらがえり、立ちくらみ、大量の発汗  
→すぐに涼しい場所へ移動、衣服をゆるめて楽にし、冷やしたタオルなどを額や首にあてて身体を冷やしましょう。スポーツドリンクなどで水分等補給しましょう。
- II度：頭痛、不快な気分、吐き気、おう吐、身体がぐったりする  
→水分等を摂取することができれば、補給しましょう。すぐに受診しましょう。
- III度：意識がもうろう、全身けいれん  
→救急受診が必要!!



【お問い合わせ】保健室 ☎ 22-6381

## 所長つらら

### ボランティア団体のパワーは凄い、あらためて感動しました

4月21日、福知山市総合福祉会館で開催された福知山市認知症予防の会の平成25年度の総会に出席しました。村岡代表のあいさつは笑顔の中にも思いがヒシヒシと伝わってくる感動的なものでした。また、3名の会員による実践報告は思いや工夫のある素晴らしいものでした。これからのさらなる高齢社会、認知症患者の急増が目前に迫っています。行政、医療関係者、介護関係者等はもちろんですが、ボランティアの方々に協力いただくことが大切です。

また、4月23日には福知山市食生活改善推進員連絡協議会(むつみ会)の総会がありました。この会は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域において、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動を推進しておられる団体です。毎年、総会には参加させていただいていますが、今年は参加

出来ず残念でした。栄養・食生活は健康や生きがいと関連のある重要な分野で、僕にはとても関心のある分野です。昨年度男性会員が初めて誕生されており、さらなる会の活動の広がりが期待されます。

「ボランティア活動とは、してあげること」だと思われていました。しかし、現在は「自分の出来ることを出来る時にして自分自身のためにすること」と考え方が変わってきました。また、ボランティア活動をすることによって、人と人とのつながりが広がります。そして一番大切なことは「自分の意思で始める」ことです。もし、始めたいという気持ちがありましたら、福知山市ボランティアセンターのホームページを閲覧したり、電話(23-3573)されたら如何でしょうか。現在52の団体が登録されています。自分の人生が楽しく充実して、そして広がるきっかけになるとと思います。



中西保健所長 廣畑 弘

君が笑えば私も嬉しい。君が泣いたら私も悲しい。君が怒れば私も苦しい。君は決して1人じゃないよ!

## 新型インフルエンザ等対策特別措置法が施行されました

平成15年以降、東南アジアなどを中心に、高病原性鳥インフルエンザ(H5N1)が家禽類から人に感染し、死亡する例が報告されています。また、本年3月～5月には、中国において鳥インフルエンザ(H7N9)の家禽類から人への感染が報告されました。これらのインフルエンザウイルスが人から人へ効率よく感染するようになると、WHOが「新型インフルエンザ」の発生を宣言します。

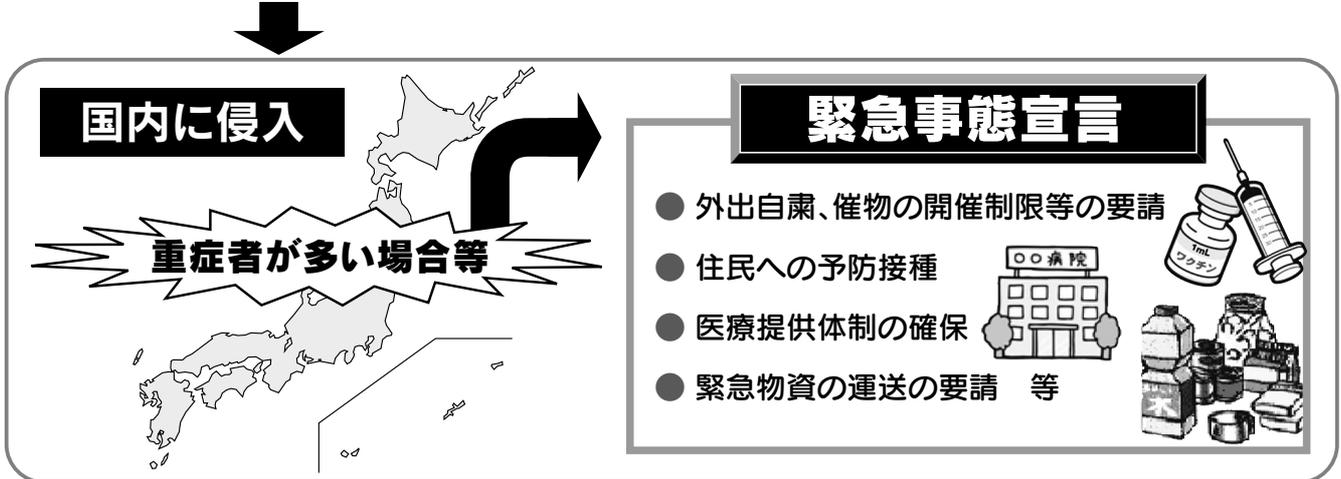
平成21年に発生した新型インフルエンザ(A/H1N1)の経験も踏まえ、国民の生命と健康を守るため「新型インフルエンザ等対策特別措置法」が、本年4月13日に施行されました。

新型インフルエンザについて、発生時に混乱しないよう、今後の自治体広報や報道機関の情報に御留意ください。

### 想定される一般経過例

詳しくは、内閣官房のホームページをご覧ください。  
URL <http://www.cas.go.jp/jp/influenza/120511houritu.html>

### 海外で新型インフルエンザ発生



【お問い合わせ】保健室 ☎22-6381

## こころの健康

### 「不眠とうつ」～ひとりで悩まないで!!～

うつ病と不眠には、深い関係があります。うつ病は、気分の落ち込みなど、精神的な症状だけが現れると思われがちですが、実はさまざまな症状が出てきます。

睡眠障害や食欲の低下、頭痛や肩こり、腰痛なども現れる場合があります。

うつ病にかかると、疲れているのに眠れない、夜中に目を覚ましてしまう、朝早くに目覚めてしまうなど、ほとんどの人が睡眠に障害をきたします。

2週間以上の不眠が、休日も含め毎日続くときは、うつのサインかもしれません。「たかが眠れないくらいで」と思わず、疲れていても眠れない日が続くようでしたら、早めにかかりつけのお医者さんや専門機関へ相談してみてください。

うつ病は、治りにくい病気と思われるかもしれませんが、早期に適切な治療を受ければ、多くの方が回復しています。周りの人から見ても、睡眠の問題には気づきやすいものです。まずは「眠れていますか？」の一言から、身近な方へ、声かけを行ってみてください。

保健所では、うつ病をはじめとした心の健康に関する相談を精神科医師、精神保健福祉相談員、保健師等で受けています。つらいときは、ひとりで悩まずお電話ください。

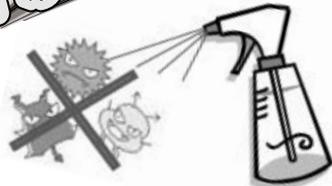
【相談窓口】福祉室 ☎22-3903



# 夏場の食中毒にご用心!

食中毒は1年を通じて発生していますが、高温多湿となる夏場が最も食中毒が発生しやすい季節となります。特に細菌が原因となる食中毒は夏場に多く発生しています。細菌による食中毒を防ぐために「**食中毒予防の3原則**」を徹底することが重要です。

**ストップ・ザ・食中毒!**  
**つけない! ふやさない! やっつける!**



【お問い合わせ】環境衛生室 ☎22-6382

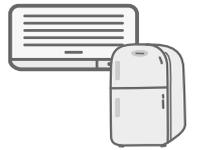
## 予防の原則①つけない→手洗いの徹底を!



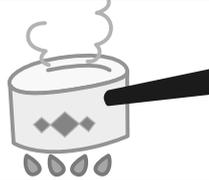
手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物につかないように、調理開始時やトイレの後は手洗いを励行しましょう。

## 予防の原則②ふやさない→食品の取扱いに注意を!

肉、魚、生鮮食品は購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。(低温で保存することが重要!)  
 冷蔵は10℃以下、温蔵は65℃以上で保存・保管しましょう。



## 予防の原則③やっつける→加熱処理!



食材は中心部まで十分に加熱調理しましょう。

調理器具等は塩素系消毒剤や熱湯により、効果的に消毒しましょう。

## 夏の節電にご協力をお願いします

**期間** 7月1日(月)~9月30日(月)の平日(8月13日(火)~15日(木)を除く)  
**時間** 9時~20時 **節電の目安** 2010年の夏と比べて9%の削減

## ☑ 節電の夏 チェックして取り組もう!

	☑ 対策	節電効果
エアコン 	<input type="checkbox"/> 室温 28℃を心がける。(設定温度を 2℃上げた場合)	10%
	<input type="checkbox"/> “すだれ” などで窓からの日差しを和らげる。	10%
	<input type="checkbox"/> 無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。	50%
冷蔵庫 	<input type="checkbox"/> 冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにする。	2%
照明 	<input type="checkbox"/> 日中は不要な照明を消す。	5%
ジャー炊飯器	<input type="checkbox"/> 早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊いて、冷蔵庫に保存する。	2%

【お問い合わせ】環境衛生室 ☎22-6383

## 福祉職場で働きませんか! ~資格のない方でも働けます~

京都府とハローワークが連携して「ミニ就職面接会」などを開催し、多様な働き方ができる福祉職場への就職の機会を数多く提供いたします。

**日時** 7月30日(火) 13:00~16:00 ミニ就職面接会(参加無料・予約不要・出入自由)

**場所** ハローワーク福知山 \*7月以降も定期的に開催しますので是非御参加ください。

【お問い合わせ】 京都ジョブパーク北部サテライト(北部福祉人材カフェ) ☎22-3878  
 ハローワーク福知山 ☎23-8609

## 平成25年度

## 特定疾患継続申請 受付中です!

特定疾患医療受給者票は、毎年更新していただく必要があります。

受給者票をお持ちの方で、まだ継続申請をしておられない方は、**7月31日(水)**までに手続きを行ってください。

なお、受給者票をお持ちの方には、申請書類を送付しています。

【お問い合わせ・申請先】保健室 ☎ 22-6381

京都府母子福祉推進員を  
ど存じですか

母子福祉推進員は、京都府知事から委嘱を受け、地域で母子家庭や寡婦の方の生活上の問題や母子福祉施策全般についての相談活動などを行っています。

お住まいの地域を担当する母子福祉推進員については、福祉室(☎22-5766)までお問い合わせください。

## ハートショップ開催



障がいのある方が、心をこめて丁寧に作られた「ほっとはあと」製品を、福知山市内の作業所などが一堂に集まって販売される日をご紹介します。

- 日 時…平成25年7月31日(水)  
11時～13時
- 場 所…京都府福知山総合庁舎一階  
府民ホール前
- 販売品目…野菜・お菓子・パン・木工品・日用品・  
オオクワガタなど。

【お問い合わせ】福祉室 ☎22-3903

福知山総合庁舎では、毎週木曜日の正午からパンやクッキーなどを販売されています。

## 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、事前に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	毎週火曜日 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)	新しい飼い主が見つからない場合	まず、電話で 御相談ください	

中丹西保健所だより 第119号  
平成25年7月3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