

# 南丹保健所だより



京都府南丹保健所（京都府南丹広域振興局健康福祉部） URL <http://www.pref.kyoto.jp/nantan/ho-kikaku>  
〒622-0041 南丹市園部町小山東町藤ノ木21 TEL0771-62-4751 FAX0771-63-0609

## 住み慣れた地域で、老後も安心して暮らすために ～「地域包括ケア」の取組から～

「介護や療養が必要になっても、できる限り住み慣れた地域で暮らしたい。」こうした老後の願いを実現するため、京都府では、医療・介護・福祉のサービスを一体的に提供して、高齢者の在宅生活を総合的に支える「地域包括ケア」の取組を進めています。

各市町でも、日頃の健康づくりや閉じこもり予防、見守りなど、地域にあった取組が進められています。

### その1

南丹保健所では介護予防を図るために、「なんたん元気づくり体操」を普及していますが、**亀岡市**では、京都学園大学と協働して、音楽のリズムに合わせた新しい体操「**元気アップ体操**」をスタートしました。

住民の方々による「体操リーダー」が中心となった自主的な活動グループも増え、アクティブな健康づくり運動の輪が広がっています。



（亀岡市菫田野町での元気アップ体操）

### その2

**南丹市**では、管内初となる常設型のサロン「**おいで家**」が、昨年12月にJR胡麻駅前にオープン。高齢者だけでなく「みんなおいでや～」と声をかけ合い、いつでも誰でも自由に利用できる地域の「居場所」として賑わっています。



（南丹市日吉町 おいで家）

### その3

**京丹波町**では、一人暮らしの高齢者等を対象に、「テレビ電話」で安否確認や健康チェック、緊急時の連絡を行う「**ICT（情報通信技術）事業**」の実証実験をスタート。自宅と役場・社協等をつなぐこの取組は、過疎地域における新しい「安心の見守りシステム」として注目されています。

☎ 企画調整室 ☎ 0771-62-3260



## みんなで卒煙しませんか！

南丹保健所長 繁田 正子

平成23年4月より、南丹保健所長を勤めさせていただいている繁田です。

10年ほど前から「タバコってなんだろう？」という、タバコのことを深く広く考えてもらう中高生向きの企画をたずさえて、美山中学、亀岡高校、南丹高校、須知高校などを回っていました。そこで、この地域の温もりや進取の気風に触れ、縁あって、京都丹波の地に赴任した次第です。

ということで、京都丹波に流行らせたい言葉をひとつ紹介したいと思います。それは「卒煙」。読んで字のとおりタバコを卒業していくということです。タバコを止めれば、一酸化炭素がぬけて元気になり、お金もたまります。前向きに取り組もうというメッセージがこめられていて、中高生にも人気でした。吸う人と吸わない人の間でも「卒煙したら？」という話がはずみます。**レッツ卒煙！**吸う人も吸わない人も今日の食卓の話題にいかがでしょうか？

## 「子育てひろば」で親子が楽しく交流！

身近な場所で親子が自由にくつろぎ、交流する「子育てひろば・サロン」の開設が広がっています。京都丹波地域に30近くあるひろばは、NPOやサークルなど様々な団体が運営し、おもちゃで遊んだり、絵本の読み聞かせやリズム遊び、自然体験など、内容も様々。

子どもを遊ばせるだけでなく、親もほっと一息ついて、子育てについて互いに相談しあうなど、親同士の出会いと仲間づくりの場にもなっています。子育てひろばにデビューして、親子みんなで新しい友達をつくってみませんか！

★京都丹波地域の子育てひろば

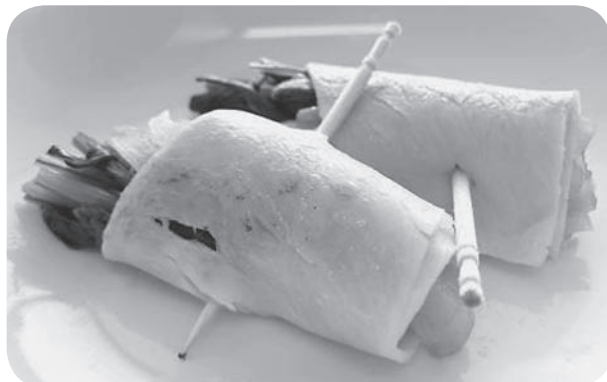
[http://www.pref.kyoto.jp/nantan/](http://www.pref.kyoto.jp/nantan/ho-kikaku/1329271775656.html)

[ho-kikaku/1329271775656.html](http://www.pref.kyoto.jp/nantan/ho-kikaku/1329271775656.html)

☎ 福祉室 ☎ 0771-62-0361



(亀岡子育てネットワーク ゆりかごひろば)



(みぶなのハム巻き：管内小学生の作品)

## 地元の京野菜で元気！

ご存じですか、ここ京都丹波地域はブランド京野菜の4割近くを生産するなど、府内有数の野菜の産地です。

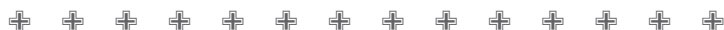
この健康の源である地場野菜をふんだんに使ったレシピを府民の皆さんから公募し、「**なんたん・かたん・やさい料理レシピ集**」としてまとめました。いずれも、手軽に調理でき、栄養バランスも満点。

みなさん、身近な新鮮野菜でおいしく健康づくりをしませんか！

★レシピアドレス

<http://www.pref.kyoto.jp/nantan/ho-kikaku/recipeisyu.html>

☎ 保健室 ☎ 0771-62-4753



## 質の高い「睡眠」をとりましょう

～「不眠」は心と体の不調のサインです～

日本人の5人に1人、60歳以上では3人に1人が不眠に悩んでいます。心身を健康に保つには質の高い睡眠が不可欠です。

睡眠時間は人それぞれ。自分に合った睡眠時間があり、年齢を重ねるごとに短くなるので、「若い頃はもっと眠れたのに」と心配することはありません。頑張るって眠ろうと意識することが逆に寝付きを悪くします。音楽を聞く、読書をするなど、自分なりのリラクゼーション法を見つけましょう。

半身浴は心臓への負担も少なく睡眠の質を良くしてくれます。一方、飲酒は質の高い睡眠を邪魔するので気をつけましょう。

不眠は誰にでも起こる可能性があります。「眠れないな」と思ったら早めに専門相談機関に相談してください。

☎ 福祉室 ☎ 0771-62-0361

## 平成24年度自動車税に係る身体障害者等減免の受付について

京都府では、心身に障害のある方で、一定の要件に該当する場合に自動車取得税・自動車税の減免を行っています。

下記のとおり、受け付けますので、お忘れなく申請願います。

記

受付期間：平成24年4月2日(月)～5月24日(木)

受付場所：南丹広域振興局 税務室  
(京都府亀岡総合庁舎)

臨時窓口も開設します！

受付期間：平成24年4月18日(水)及び5月11日(金)

受付場所：南丹広域振興局 園部地域総務室  
(京都府園部総合庁舎)

☎ 南丹広域振興局税務室

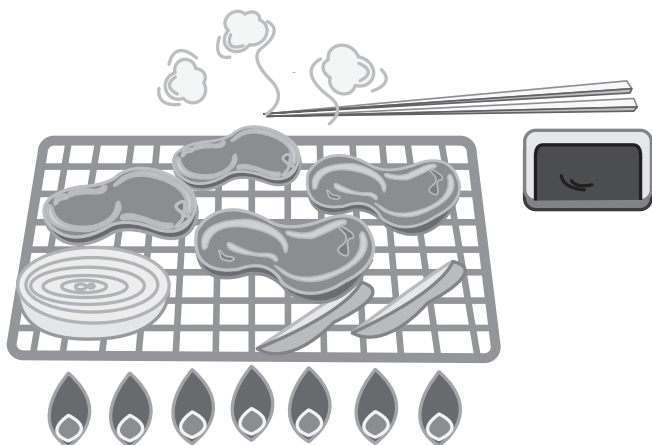
☎ 0771-22-0330

## 引き続き「節電」にご協力願います

皆様には夏に続き冬の節電にもご協力いただきありがとうございます。しかし、依然として電力需給のひっ迫が見込まれていますので、健康上無理のない範囲で引き続き節電にご協力願います。

- エアコン等、電気の冷暖房機具の使用をできるだけ少なくしてください。
- エアコンを使用する際は設定温度を夏は28℃以上、冬は20℃以下にしましょう。
- 照明を使用する部屋は少なくし、不要な照明はオフにしてください。
- 消費電力の大きい電気製品の使用は必要最小限にしてください。
- 冷蔵庫やテレビ等の電気製品の使い方を工夫しましょう。

☎ 環境衛生室 ☎0771-62-4755



## 肉の生食はやめましょう

牛や豚、鶏などの生肉、生レバーには、食中毒を起こす腸管出血性大腸菌（O157やO111等）、カンピロバクター属菌、サルモネラ属菌など、いろいろな細菌が潜んでいる可能性があります。

これらの菌はごく少数でも食中毒を起こすため「新鮮な肉だから安全」とは限りません！

特に、子どもやお年寄り、抵抗力の弱っている方は、生肉だけでなく、肉のタタキなどの半生食肉も食べないようにご注意ください。

☎ 環境衛生室 ☎0771-62-4754



## ペットを飼っている皆さんへ

### ◆最後まで責任をもって飼いましょう

糞尿や毛などで近隣の生活環境を悪化させたり、公共の場を汚さないようにしましょう。

また、しつけや訓練をして、人に危害を加えたり、鳴き声などで近隣に迷惑をかけることのないようにしましょう。

### ◆むやみな繁殖はやめましょう

毎年何万頭もの子犬や子ねこが殺処分されています。生まれる全ての命に責任がもてないのであれば、不妊去勢手術などの繁殖制限を行いましょう。

### ◆野良ねこへのエサやりはダメ！

ねこに関する苦情・相談が多く寄せられていますが、野良ねこへのエサやりが原因の一つになっています。野良ねこへの無責任なエサやりは控えてください。

☎ 環境衛生室 ☎0771-62-4754



+++++ 4月からの定例業務のご案内 +++++

業 務	実施場所	実 施 日	お問い合わせ先
一般クリニック（健康診断） 【予約制】（20名）	南丹保健所	隔月（奇数月）第2火曜日 午後1時～2時30分受付	企画調整室 ☎0771-62-4752
発達クリニック（身体） 【予約制】	南丹保健所 亀岡総合庁舎本館	偶数月第1木曜日午後 奇数月第3木曜日午後	保健室 ☎0771-62-4753
発達クリニック（心理） 【予約制】	南丹保健所 亀岡総合庁舎本館	随時実施	
子育てカウンセリング 【予約制】	南丹保健所 亀岡総合庁舎本館	毎月第1・3月曜日午後	
発達障害専門クリニック 【予約制】	南丹保健所 亀岡総合庁舎本館	偶数月第3火曜日午後 奇数月第2木曜日午後 偶数月第4火曜日午後	
発達障害専門相談 【予約制】	出張相談	毎月第2火曜日	福祉室 ☎0771-62-0361
栄養相談 【予約制】	南丹保健所	毎月第2金曜日午後	
精神保健福祉相談 【予約制】	南丹保健所 亀岡総合庁舎別館	毎月第1・3金曜日午後 毎月第2金曜日午後	保健室 ☎0771-62-2979
エイズ相談・検査 B型・C型肝炎検査 クラミジア検査 【匿名可】【無料】【予約制】	南丹保健所	毎週木曜日 午前9時～11時	
骨髄バンク登録会 【予約制】	南丹保健所	毎月第2水曜日 10時～12時	

※ 発達関係のクリニック及び相談・・・対象は就学前のお子さんと保護者

◆難病に関する相談

神経・筋難病、膠原病、その他の難病に関する療養相談や交流会、また、特定疾患の公費負担申請の相談をお受けしています。

☎ 保健室 ☎0771-62-2979

◆母子家庭への支援

母子家庭等の自立に向けた貸付、就労支援、生活上の問題などの相談を行っています。

☎ 福祉室 ☎0771-62-0361

◆各種手当などのお知らせ

●「高等学校奨学金」（第2次申請 7月2日(月)まで）

- 対 象 者 市町村民税非課税世帯の子で以下の世帯に属する人  
 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  
 ※世帯員の状況等により対象にならない場合があります。

●「技能修得資金」（第1次申請 3月21日(水)まで）  
 （第2次申請 4月18日(水)まで）

- 対 象 者 経済的理由により技能修得が困難な世帯の子で、中学校または高等学校を卒業し、引き続き一定の要件を満たした技能修得施設（看護学校系を除く）に入所する場合で、次のいずれかに該当する人  
 ①生活保護世帯の子  
 ②経済的理由により技能修得が困難な世帯の子（世帯総収入が生活保護基準の1.8倍以内）

申請窓口 南丹保健所及び各市町村で受付  
 亀岡市 京都府亀岡総合庁舎総合案内  
 南丹市 南丹市福祉事務所  
 京丹波町 京丹波町保健福祉課

☎ 福祉室 ☎0771-62-0363

●「特別障害者手当」（申請随時）

身体又は精神(知的障害を含む)の重度の障害が2つ以上重複する場合など、日常生活において常時特別の介護を必要とする20歳以上の在宅の重度障害者に支給。

●「障害児福祉手当」（申請随時）

身体又は精神(知的障害を含む)に重度の障害があるため、日常生活において常時介護を必要とする20歳未満の在宅の重度障害児に支給。

●「母子家庭奨学金」（第1次申請 5月31日(木)まで）

- 対 象 者 母子家庭で高校生以下の子どもを養育している人（夫が重度障害者の場合は、所得により受給可）  
 申請窓口 市役所及び町役場の福祉担当課で随時受付

☎ 福祉室 ☎0771-62-0361