

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

～あなたの笑顔を忘れない～ 『子育てほのぼの写真展』から

南丹保健所では子育ての楽しさをあらゆる世代で共有・共感し児童虐待防止への関心と理解を深めていただくため「子育てほのぼの写真展」を開催しました。

これらの取り組みを通じて、子ども達の笑顔の輪が地域にますます広がっていきますように。

○ご応募ありがとうございました！！

63名の応募者の中から、平成24年11月17日に南丹市国際交流会館で開催した『子育てほのぼの写真展』にご来場くださった皆様の投票の結果により、4名の方が受賞されました。



「眠た～い…」

＜受賞された皆様の写真＞



「ねえね♡ 大～好き♡♡」



「すやすや」



「遊び疲れたお2人さん」

入園時の心得 予防接種で感染症から健康を守ろう！

春は、入園・入学のシーズンです。特に初めて集団生活に入られるお子さんは、感染症にかかる可能性が格段に高まります。

ワクチンがある病気は、予防接種を受けることで、発病や重症化を防ぐことができます。予防接種は、そのお子さんを感染症から守るだけでなく、同じ園のお子さんやその地域の感染症の流行をも防ぐことができます。母子健康手帳で予防接種歴を確認し、かかりつけ医と相談しながら積極的に予防接種を受けられることをお奨めします。



☎ 保健室 ☎ 0771-62-2979

広がっています、おもいやりの輪

「京都おもいやり駐車場利用証制度」とは、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制度です。

障害、けが、妊娠、難病、高齢などにより、歩行困難な方や移動に配慮が必要な方を対象に利用証を交付しています。(交付要件あり。) まずはお気軽にお問い合わせください。

★京都おもいやり駐車場利用証制度

<http://www.pref.kyoto.jp/omoiyari-pp/>

☎ 福祉室 ☎ 0771-62-0361



+++++

「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。

うつ病にかかると、疲れているのに眠れない、夜中や朝早くに目を覚ましてしまうなど、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、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、早期に適切な治療を受ければ、多くの人が回復しています。睡眠の問題には周りの人も気づきやすいもの。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。



☎ 福祉室 ☎ 0771-62-0361

★南丹保健所こころの相談業務のご案内

<http://www.pref.kyoto.jp/nantan/ho-kikaku/16500021.html>

+++++

違法ドラッグに注意を!!



違法ドラッグとは？

幻覚作用等を持つハーブや芳香剤のことです。

『合法ドラッグ』や『脱法ハーブ』などとも呼ばれますが、どんな名前でも決して安全なものではありません。



違法ドラッグは乱用者の精神や身体に異常をきたし、薬物中毒になるおそれがあります。また、周りの人にも危害が及ぶなど大きな社会問題になっています。興味本位などで決して摂取や使用をしないでください。

☎ 環境衛生室 ☎ 0771-62-4754

地球温暖化防止のために「節電」にご協力願います

省エネ型ライフスタイルへの転換のために、健康上無理のない範囲で節電にご協力願います。節電により、火力発電所から排出される二酸化炭素（CO²）の排出量を減らすことができ、地球温暖化防止につながります。

- 消費電力の高い電気製品はできるだけ使用を控える。
- 使わない機器はプラグを抜く。
- エアコンを使用する場合、暖房の室温は20℃以下に。
冷房の室温は28℃以上に。
- 日中は太陽光を取り入れてできるだけ消灯。
- 人のいない部屋や廊下などではこまめに消灯。
- テレビを見ない時にはこまめに電源OFF。
- テレビを省エネモードに設定。



☎ 環境衛生室 ☎ 0771- 62- 4755

ペットを飼っている皆さんへ

動物を飼うことは、動物の命を預かることです。動物が快適・健康に暮らせるようにするとともに、社会や近隣に迷惑を及ぼさないよう適正に飼養しなければなりません。人と動物が共に生きていける社会の実現には、飼い主のモラルとマナーが必要です。

〔動物の習性等を正しく理解し、最後まで責任をもって飼いましょう〕

飼い始める前から正しい飼い方などの知識をもち、飼い始めたら、動物種に応じた適切な飼い方をして健康・安全に気を配り、最後まで責任をもって飼いましょう。

〔危害や迷惑の発生を防止しましょう〕

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。

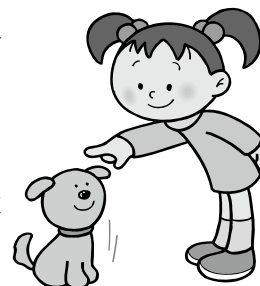
◆犬の登録・注射について

犬を飼うにあたっては、生涯1度の登録と年1回の狂犬病予防注射を行うことが法律で義務づけられています。詳細についてはお住まいの各市町の担当窓口へお問い合わせください。

◆野良ネコへのエサやりはダメ！

「野良ネコが敷地内で子ネコを産んだ」「畑を荒らし、糞尿による悪臭がして迷惑だ」「ネコの鳴き声がうるさい」等、保健所にはネコに関する苦情・相談が多く寄せられています。野良ネコへのエサやりが原因の一つになっています。

野良ネコ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



健康長寿と体内時計

南丹保健所長 繁田 正子

昨年は思わぬ病気をし、あらためて「健康」の意味をかみしめています。健康ブームともいわれる現代。アンチエイジングなどの言葉がなにごとにされ、テレビや新聞は健康食品やサプリメントの広告だらけです。でも、「生きることは年をとること」。エイジングは、本当は素晴らしいこととも考えられます。また、科学的根拠がない一般商品で健康が得られる確証はありません。

でもここにヒントが！「生きることは年をとること」＝「時間をもらったということ」。太古の生命が最初に得た力は、時を刻むことでした。ミドリ虫でも「体内時計」を持っています。この原理を守る。つまり、暗くなったら寝て明るくなったら起きる。7～8時間の睡眠が健康寿命を延ばすことは多くの医学研究から証明されています。

自然に恵まれた京都丹波ならでは健康づくり。夜型がどんどん進む現代ですが、体内時計の時報に耳を傾けていただけたら、と願っています。

+++++ 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
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	
子育てこころの相談室【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	
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	福祉室 ☎0771-62-0361
エイズ相談・検査【匿名可】 B型・C型肝炎検査【無料】 クラミジア検査【予約制】	南丹保健所	毎週木曜日 午前9時～11時	保健室 ☎0771-62-2979
骨髄バンク登録会【予約制】	南丹保健所	毎月第2木曜日 11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。また、概ね中学校区に1名ずつ母子福祉推進員を設置しています。お気軽にご相談ください。

☎ 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1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(木)まで
第2次申請 4月17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(金)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

平成25年4月1日から
ご相談の窓口が変わります。

■調理師・製菓衛生師及び准看護師に関する試験・免許等の申請窓口が

関西広域連合本部事務局
☎ 06-4803-5669
に変わります。

■低体重児の届出等の申請窓口が各市町に変わります。

ご相談・申請等の内容	亀 岡 市	南 丹 市	京 丹 波 町
低体重児の届出と訪問指導	健康増進課 ☎ 0771-25-5004		
未熟児養育医療	健康増進課 ☎ 0771-25-5004 こども福祉課 ☎ 0771-25-5073	保健医療課 ☎ 0771-68-0016	保健福祉課 ☎ 0771-86-1800
自立支援医療(育成医療)	障害福祉課 ☎ 0771-25-5031	社会福祉課 ☎ 0771-68-0007	