

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

結核は過去の病気ではありません!

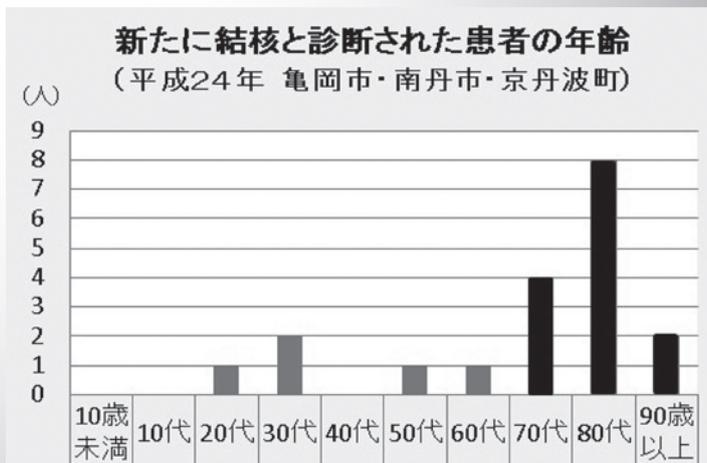
南丹保健所管内(亀岡市・南丹市・京丹波町)では、年間30人前後の方が結核を発病され、その約8割が65歳以上です。

今の高齢者が若い頃には結核が流行していました。免疫力があれば、感染しても病気にならずにすむこともあります。しかし、気付かないうちに結核に感染した方が、高齢になり免疫力が低下した時に、結核を発病する機会が多いのです。

結核の症状は、せき・たん・発熱が一般的です。しかし、高齢者ではこれらの症状が出にくいといわれています。体重減少や食欲不振、体のだるさ、原因不明の発熱が続くなど、身体に異変を感じたら早めに医療機関を受診しましょう。

65歳以上の方や慢性のご病気をお持ちの方は、医療機関や市町の住民健診などで、毎年胸のレントゲン検査を受けましょう。定期的な検査により、前回の検査結果と比較でき、早期発見につながります。

結核を、早期発見することで周りの人が感染せずにすむことがあります。一人でも多くの方の感染を予防することが大切です。



問 保健室 ☎ 0771-62-2979

お酒とメタボ

南丹保健所長 西田 秀樹



お酒と食欲・メタボについて簡単にお話します。

まず食前酒については、アルコールにより消化管の血流が良くなりますので、胃液の分泌が促進され食欲が高まることとなります。

お酒を飲むと、はじめのうちは血糖値が上昇していきます。宴会などで途中から食事に手を付けずお酒だけを飲み続けるのは、血糖値が上がるためです。

しかし、まもなく血糖値は低下し、飲酒前よりも低

く落ち込みます。血糖値の低下は、飲んだアルコール量が多いほど強くなります。宴会の後に空腹感が生じ何か食べたくなり、お茶漬けやラーメンに手が伸びてしまうのはこのためです。アルコール自体にもカロリーがあるので、カロリー過多になりメタボまっしぐらということになります。

成人の1日の必要摂取カロリー数は約2,000 kcal程度ですが、宴会などで飲んだり食べたりすると、1回だけで3,000 kcalを超えることがあります。十分に気をつけてください。何事もほどほどに。

仲間と共に健康づくりで地域をもっと元気に

人が人を元気にするために、平成25年8月から平成26年2月にかけて、地域で活躍されているグループや健康に関心のある方々を対象に、①食事、②運動、③睡眠・休養、④タバコの4ジャンルをテーマに「健康づくりステップアップ講習会」(計8回)を開催しました。この4つはどれも健康を維持するために重要な生活習慣ですが、今回ここでは、睡眠についてのワンポイントアドバイスと、タバコに関する煙のない地域を目指した取り組みをご紹介します。

～睡眠を見直そう！～

子どもも大人も何かと忙しい、昼夜区別のない24時間社会となり、睡眠が軽視されがちです。心地よく眠るためには睡眠の仕組みを知ることが大切。体内時計の働きで、朝起きると15時間後には睡眠を促すホルモンが分泌され眠くなるそうです。



そこで、「健康づくりステップアップ講習会」の講師からお聞きした「心地よい眠り、三つの習慣」をご紹介しますので、ご自身の生活を振り返ってみてください。

- ①早起きすると早寝ができます(カーテンを10cm開けて寝るとよい目覚め)
- ②朝・昼はしっかり食べて夜は少なめ(夜遅い食事は肥満のもと)
- ③夜は暗くして快眠モード(明るい照明は寝つきを悪くします)

～京都丹波地域のタバコ対策指針を改定～

京都丹波地域では、平成14年からタバコに関する検討会やシンポジウム等を開催し、京都府の中でも先駆けてタバコ対策に取り組んできました。その取り組みの一環として、平成16年に策定しておりました「亀岡地域におけるタバコ対策指針」をこの度、「京都丹波地域におけるタバコ対策指針」として改定しました。

地域と共に目指す目標3本柱をご紹介します。

- ①タバコの害から子どもを守る
吸わない(喫煙防止教育の推進)
吸わせない(大人への正しい知識の普及と禁煙支援)
- ②施設における受動喫煙防止対策の徹底(公共施設の敷地内禁煙)
- ③タバコに関して正しい知識を持ち、タバコ対策を進める

☎ 保健室 ☎ 0771-62-4753



子どもたちが福祉の仕事を学ぶ

～「次世代の担い手育成事業」京都丹波地域でも実施中～

介護・福祉の職場では、依然として、人材難の傾向が続いています。このため京都府では、子どもたちが高齢者や障害者の施設で福祉の仕事を経験することで、福祉への理解や関心を高め、将来福祉の現場を担う人材を育成することを狙いとする「次世代の担い手育成事業」を実施しています。これまで、市町の教育委員会や社会福祉協議会と協働し、24年度には殿田小学校(南丹市)、25年度は和知中学校(京丹波町)と園部小学校(南丹市)で実施をしてきました。



今後もこの事業に取り組む学校を拡大していきたい、福祉の仕事の魅力をたくさんの子どもたちに伝えていきたいと考えています。

☎ 福祉室 ☎ 0771-62-0363

こころの健康推進員が活躍しています



ストレスの多い社会を反映して、心に悩みを持つ人が増えています。精神疾患は決して特別なものではなく身近な病気ですが、まだまだ正しい理解が深まっていません。

京都府では、平成10年度から「こころの健康推進員」に業務を依頼し(2年に1回養成講座を実施)、心の健康についての正しい知識を広めるとともに、地域の良き理解者として、精神障害者の地域生活支援等の活動をしています。

心の病気は早期発見・早期治療が重要です。眠れない、頭から悩みが離れないような時は、まずは近くの信頼できる人に辛い気持ちを話してみましょう。

☎ 福祉室 ☎ 0771-62-0361

PM2.5に関する注意報について

京都府では、PM2.5の濃度が日平均値で1立方メートルあたり70マイクログラムを超えると予想されるとき、ホームページ等で注意報を出します。このほか、市町によっては、町内放送等でもお知らせされます。

○注意報が出る時刻 [午前7時すぎ、午前12時すぎ]

○注意報が出たときの行動の目安

- ・屋外活動を控える。
- ・屋外での長時間の激しい運動や外出をできるだけ減らす。
- ・屋内においても換気や窓の開閉を必要最小限にする。
- ・呼吸器系や循環器系疾患のある人、お年寄り、子供等は、体調に応じてより慎重に行動することが望まれる。



環境推進キャラクター
「シャードッグ・ホームズ」

★ PM2.5とは、大気中に浮遊する粒径が2.5マイクロメートル以下の微小な粒子状物質のことで、呼吸器の奥深くまで入り込みやすいことなどから、人への健康影響が懸念されています。

★ <http://www.pref.kyoto.jp/taiki/1111111.html> : 微小粒子状物質(PM2.5)に係るお知らせについて

☎ 環境衛生室 ☎ 0771-62-4755

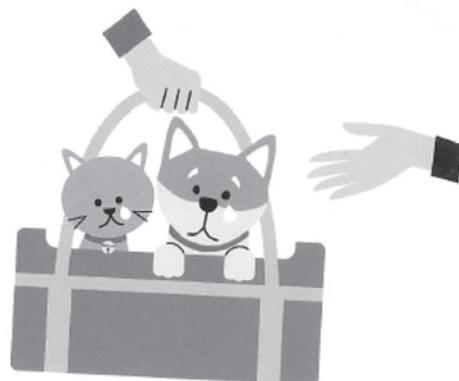
ペットの命、捨てないで!

～ペットを家族として迎えた時の気持ちを思い出してください～

「動物の愛護及び管理に関する法律」が改正され、動物の飼主にはその動物が命を終えるまで適切に飼養をする「終生飼養」の責任があることが法律で明確にされました。京都府ではこれまで飼えなくなった犬猫の引取を有料で行ってききましたが、今後、原則として引き取りはいたしません。

「どうしても飼えない」と思ったら、新しい飼い主を探してください。

- ① 犬猫の病気や問題行動で困った場合
→ 動物病院やしつけの専門家に相談してください。
- ② 子犬、子猫が産まれて困った場合
→ 新しい飼い主を探してください。その上で親犬、親猫の避妊去勢等繁殖の防止措置を行ってください。



※ ペット動物の殺傷、遺棄、虐待は犯罪です。

(みだりな殺傷：200万円以下の罰金 遺棄・虐待：100万円以下の罰金)

☎ 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	
発達クリニック(身体)【予約制】	南丹保健所	偶数月第1木曜日午後	保健室 ☎0771-62-4753	
	亀岡総合庁舎本館	奇数月第3木曜日午後		
発達クリニック(心理)【予約制】	南丹保健所	随時実施		
	亀岡総合庁舎本館			
子育てこころの相談室【予約制】	南丹保健所	毎月第1月曜日午後		
	亀岡総合庁舎本館	毎月第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	偶数月第3火曜日午後		
	亀岡総合庁舎本館	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	毎月第1・3金曜日午後	福祉室 ☎0771-62-0361	
	亀岡総合庁舎別館	毎月第2金曜日午後		
エイズ相談・検査 B型・C型肝炎検査 クラミジア検査	南丹保健所	毎週木曜日 午前9時～11時	保健室 ☎0771-62-2979	
				【匿名可】
				【無料】 【予約制】
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

◆各種手当などのお知らせ

●「高校生給付型奨学金」

第1次申請(新2・3年生) 2月28日(金)まで
// (新1年生) 3月31日(月)まで
第2次申請(全学年) 7月1日(火)まで

対象者 市町村住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。

☎福祉室 ☎0771-62-0363

●「技能修得資金」(第1次申請 3月20日(木)まで
第2次申請 4月17日(木)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

◆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配置しています。お気軽にご相談ください。

☎福祉室 ☎0771-62-0361

◆京都思いやり駐車場利用証制度(申請随時)

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、利用証を交付して車いすマークの駐車場を利用いただくための制度です。(交付要件あり) まずはお気軽にお問い合わせください。

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

☎福祉室 ☎0771-62-0361

●「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 6月2日(月)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