

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

ほめて育てる子育てのこつ

「子どもはほめて育てましょう」とよく言いますが、実際には「毎日叱ってばかり…」「ほめることは難しいな…」と感じている方も多いのではないのでしょうか？
ほめ上手になるポイントをご紹介します。

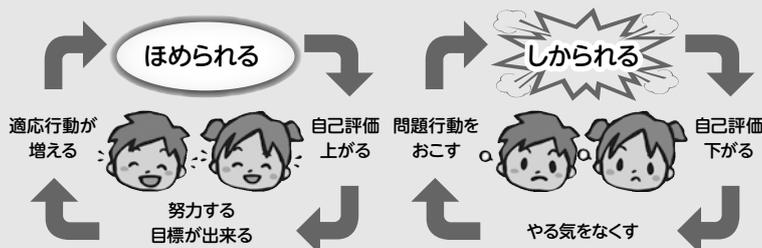


◎ ほめ方のポイント

- 1 小さながんばりにも注目しましょう。
〈例〉自分から服を着替えようとした、嫌いなおかずをほんの少し食べたなど
- 2 子どもは、最後までやりきれないことも多いですが、結果や成果だけでなく、がんばりの過程を認めましょう。行動の過程にも意味があります。
〈例〉「お片付けしているんだね。えらいね。」など
- 3 よい行動が見られたらすぐに、子どもに近づいて視線をあわせて、具体的に感情をこめてほめましょう。子どもが良い行動をし始めた時に1回、やり終えたときにもう1回ほめましょう。
(1つの行動で2回ほめるチャンスがあります。)

毎日の生活のなかで子どもの心を育むには、大好きなお父さん・お母さんからほめられること・認められることが必要です。「上手にできた」「ほめられて嬉しかった」などの経験を積み重ねることにより、子どもは自分の行動をどのようにすればいいのか学び、自信をつけていくことができます。子どもの良いところやうれしいことを探して、子どもはもちろん自分のことも家族のこともほめて、楽しく過ごしましょう。

基本は「ほめる」こと ほめられることで子どもの行動が変わっていきます!



☎ 保健室 ☎ 0771-62-4753



健康は禁煙と適正体重から

南丹保健所長 廣畑 弘

日本人の死亡原因の約6割ががんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病です。

これらの疾患の予防には共通することが多く、「禁煙する」「節酒する」「食生活を見直す」「身体を動かす」「適正体重を維持する」が基本行動です。

考えてみればこれらの項目は「禁煙」と「適正体重」に集約されると思います。適正体重の維持にはバラ

● スの良い食事と軽めの継続した運動が効果的です。お奨めなのはウォーキングです。ウォーキングは生活習慣病などの予防につながるとともに、気分転換となり、うつ病などの予防にもつながります。

● 最近、周辺でジョギングやウォーキングをしている人が増えていのように感じます。これは「健康目的」とともに、「気持ちが良い」「気分転換になる」というのも理由に挙げられるのではないのでしょうか。ぜひ、試していただきたいと思います。

「なんたん在宅医療連携研究会」で顔の見える関係づくり！



京都丹波地域では住み慣れたところで必要な医療・介護サービスを受けつつ、安心して自分らしい暮らしができる地域の実現を目指しています。

地域の医療・保健・福祉（介護）のさまざまな支援者が、職種や機関の域を超えて、顔の見える関係づくりをしながら、支援のあり方を検討する会を年3回程度、開催しています。

ミニ講演や事例報告を通じて、地域における課題を共通認識し、課題解決に向けて気軽に話し合える場として少しずつ定着しつつあります。連携がとりやすくなることによって、地域の方へより良い支援ができることを最大の目的としています。

☎ 保健室 ☎ 0771-62-4753

認知症…ひとりで悩んでいませんか？ 京都丹波オレンジロードつなげ隊



認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、地域のみなさん一人ひとりの理解が最も大切です。

このため京都府では、ボランティア啓発活動と一緒に「京都丹波オレンジロードつなげ隊」を立ち上げました。「この地域で、ず〜っと、暮らし続けたい」を目指して、頑張りますので応援してください。

また京都府及び各市町には、認知症に関する相談窓口があります。少しでも不安なことがあれば、ひとりで悩まずご相談ください。

☎ 企画調整室 ☎ 0771-62-3260

地域リハビリテーションを進めています！

京都府では、病気や加齢によって日常生活が不自由になっても、住み慣れたところでリハビリテーションや日常生活動作の工夫をして安全にいきいきと生活が送れるよう、医療や保健・福祉に関わる人々や機関がリハビリテーションの立場から協力・連携した活動を進めています。

京都丹波地域では、公立南丹病院を南丹地域リハビリテーション支援センターに指定し、このセンターが中心となって、従事者を対象にリハビリに関する相談・情報提供を行うなど協力関係を深めています。

今後、質の高いリハビリテーションが提供できるよう、関係機関への支援と連携を図り一層の体制整備を進めていきます。

☎ 保健室 ☎ 0771-62-2979

環境放射線の監視について

南丹保健所管内には、亀岡市1ヶ所、南丹市4ヶ所及び京丹波町1ヶ所の合計6ヶ所の放射線測定所があります。これらの放射線測定所では、福井県にある原子力発電所による周辺環境への影響を監視するため、環境放射線を常時測定しています。

この測定結果は、テレメータシステム（通称 ARIS : Ambient Radiation Information System）により、京都府ホームページ、テレビ（データ放送）等でいつでも確認できるようになっています。また、UPZ 圏内では、定期的にモニタリングカーで走行測定も行っています。

★UPZとは、緊急時防護装置を準備する区域（原子力発電所から概ね半径30kmの区域）で、避難、屋内退避、安定ヨウ素剤の予防服用等の計画を事前に立てる必要がある区域です。

★<http://www.aris.pref.kyoto.jp/index.html>: 京都府環境放射線監視テレメータシステム

☎ 環境衛生室 ☎ 0771-62-4755



放射線測定所



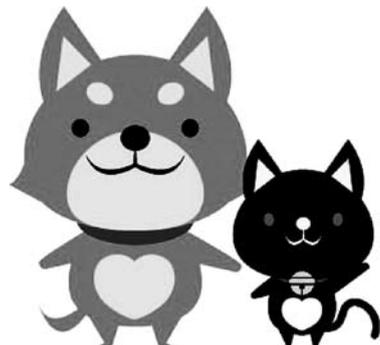
モニタリングカー

犬猫などのペットは最後まで飼いましょう

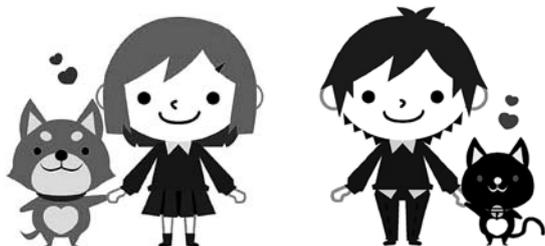
京都府ではこれまで飼えなくなった犬猫の引取りを行ってきましたが、今後、原則として引取りはいたしません。犬猫などのペットは最後まで飼いましょう。

「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。



京ちゃん (動物愛ランド・京都) 都ちゃん キャラクター)



※ペットの殺傷、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

子育て王国 京都丹波！

京都府南丹広域振興局では、学識経験者、経済・農業・労働団体やNPO法人等の有識者、府民（大学生・子育て世帯）、行政で構成される京都丹波地域少子化対策戦略会議を平成26年8月に設置し、地域特性を踏まえた総合的かつ抜本的な少子化対策を検討してきました。

また、「学生」「子育て支援団体・サークル」「働く若者」「転入者」を対象に合計7回の座談会を開催し、京都丹波地域の少子化対策について府民の方から直接意見を聞きました。

このような検討経過を「京都丹波におけるストップ少子化に向けた提言～子育て王国 京都丹波～」と題して、京都丹波発の少子化対策提言集として取りまとめました。

今後、この提言を生かして、国への要望や京都府、市町村及び民間団体などが取り組む施策を連携して進め、賑わいと活力のある京都丹波地域を目指していきます。



☎ 福祉室 ☎ 0771-62-0361

「里親」になりませんか！

親のいない子どもや、親がいても、いろいろな事情で一緒に暮らしていくことのできなくなった子どもを自分の家庭に迎え入れ、暖かく愛情をもって育ててくださる里親さんを募集しています。

京都府では、里親になるための研修を平成27年4月末から5月に府内各児童相談所で行います。関心のある方は京都府家庭支援総合センターへご連絡ください。

★ 里親になりませんか

<http://www.pref.kyoto.jp/kateishien/satooya.html>

☎ 京都府家庭支援総合センター ☎ 075-531-9600

里親になりませんか
～あなたの支度を待っている子ども達がいます～

親のいない子どもや、親がいても、いろいろな事情で一緒に暮らしていくことのできない子どもがいます。里親とは、こうした子どもたちが多く健やかに成長できるよう、自分の家庭に迎え入れ、温かく愛情を注いで育ててくださる方です。

里親研修を受けた方は、7月にスタートしたと聞かれない方もおられました。里親になる前から、毎日の生活に慣れていきます。アンパンマンが大好きで、部屋に「ママ」と呼ばれた娘は、お母さんを探して泣きます。でも、ママは、お母さんを探して泣くよりも、ママが帰ってきたら嬉しそうに笑っています。ママが帰ってきたら、ママが帰ってきたら嬉しそうに笑っています。ママが帰ってきたら、ママが帰ってきたら嬉しそうに笑っています。

京都府家庭支援総合センター 養育課

+++++ 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	
子育てこころの相談室【予約制】	南丹保健所 または 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 または 亀岡総合庁舎本館	月1回(予定)	
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	
	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【匿名可】 クラミジア検査【無料】 【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
		風しん抗体検査【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 午前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、指定難病の医療費支給認定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 2月27日(金)まで)
(第2次申請 7月1日(水)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(金)まで)
(第2次申請 4月17日(金)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

◆京都おも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 5月29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

☎福祉室 ☎0771-62-0361