

# 山城北保健所です

第26号 編集・発行 京都府山城北保健所 〒611-0021 宇治市宇治若森7-6 ☎0774-21-2191(代) FAX0774-24-6215

山	城	北	地	域		
保	健	医	療	計	画	
を	改	定	し	ま	し	た



京都府保健医療計画は、府民が健やかに安心して暮らせる社会の実現に向けて、総合的な保健医療施策を示した計画です。

山城北保健所では京都府保健医療計画の改定に併せて、地域の特性をふまえた計画とするため保健医療計画の山城北地域版を改定しました。

計画期間：平成30年度～平成35年度（6年間）

### 主な内容

- ① 地域包括ケア体制の構築
- ② 安心・安全な医療提供体制の確立  
(小児医療、周産期医療、救急医療、災害医療、へき地医療、在宅医療等)
- ③ 健康づくりから医療、介護まで切れ目のない保健医療サービスの提供  
(がん、脳卒中、心筋梗塞等の心血管疾患、糖尿病、精神疾患、認知症等)

※地域包括ケア体制とは  
住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供されるケアシステムのこと

平成30年度「地域包括ケア」を身近に感じて頂くためフォーラムを開催する予定です



平成29年11月山城北災害医療連携訓練の様子



連絡先：山城北保健所企画調整室(電話：0774-21-2191)



# 新型たばこって・・・

CMとかで、「臭わない」「害が少ない」などと従来のたばこと一線を画した感のある新型たばこ。

そもそも皆さんは違いを知っていますか？

また、『新型たばこで禁煙ができる』というような話しまことしやかに広がっているようです。

本当はどうなのでしょう？



<p><b>新型たばこ</b> (加熱式タバコ)</p>	<p><b>葉たばこ使用</b> ※紙巻きたばこと同じたばこ事業法等で規定される</p>    <p>IQOS (アイコス)    Glo (グロー)    プルームテック</p>
<p><b>電子タバコ</b></p>	<p><b>ニコチン非配合リキッドを使用した製品</b></p>   <p><b>ニコチン配合リキッドを使用した製品</b></p> <p>※医薬品及び医療機器として薬機法で規定される</p>  <p>国内での製造・販売は無し</p>

日本では、ニコチン配合の電子たばこは、法律により厳しい規制があるため、

国内での製造販売はありません。

『新型たばこ』というと、加熱式非燃焼たばこを指します。

燃焼しない新型たばこでは、一酸化炭素はほとんど出ないため、タールの発生は抑えられますが、他の有害物質は、従来のたばこと同じくらい検出されます。

ニコチンも同じくらい含まれていますので、新型たばこで禁煙はできません。

また、受動喫煙も免れません！

そう！新型たばこは、従来のたばこと変わりはないのです。

連絡先：山城北保健所保健室（電話：0774-21-2911）

猫は完全室内飼育できる動物です。  
 こうすれば**室内**だけで  
**猫**が暮らせる!!



1

### 立体的な運動ができる場所を設ける

高い場所によじ登る行動は、猫のエネルギー発散になるので、安全で立体的な運動ができる場所を確保します。

また、猫が遊べるような道具を与えたり、外を眺める場所を設けるなどして、気を紛らわせることも必要です。

2

### トイレのトレーニングをする

子猫のときは、浅いプラスチックトレーを代用し、大きくなれば市販の猫用トイレを使うと便利です。

環境の変化などで「そそう」をする場合があるので、トイレはいつも清潔にしましょう。

4

### 避妊・去勢手術をする

#### 避妊・去勢手術の効果

オス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・性格が穏やかになる。</li> <li>・尿スプレーをほとんどしなくなる。</li> </ul>
メス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・望まない妊娠を防ぐ。</li> <li>・異常な鳴き声などの発情行動がなくなる。</li> <li>・子宮蓄膿症などの病気が予防できる。</li> </ul>

※避妊・去勢手術については、動物病院でご相談ください。

3

### 名札・マイクロチップをつける

屋外に出て、迷子になったときのことを考えて、名札やマイクロチップを装着しましょう。

連絡先：山城北保健所衛生室（電話：0774-21-2912）

## 4月から6月は狂犬病予防注射期間です。 飼い犬には必ず予防注射を受けさせましょう！

お住まいの市町の集合注射会場（4月）か動物病院で受けられます。  
 愛犬の住民票にあたる犬の登録がまだの場合は同時に実施してください。

\*集合注射の会場等は市町広報紙などで確認してください

連絡先：お住まいの市役所・町役場



# みなさん、WE DO KYOTO! していますか？

環境室では、地球温暖化防止や省エネ活動を進めてもらうための街頭啓発も実施しています～。  
みなさん、ご協力よろしくです～。

## ①6月は環境月間!

夏の節電に向けて  
宇治駅と大久保駅で啓発しました。

例えば・・・

- エアコンの設定温度を上げる。
- 不要な照明は消灯する。
- 使わない電気製品は電源をOFFにする。
- 冷蔵庫に物を詰め込みすぎない。



## ②12月は大気汚染防止推進月間!

二酸化炭素排出抑制などを目的に  
アル・プラザ城陽で啓発しました。

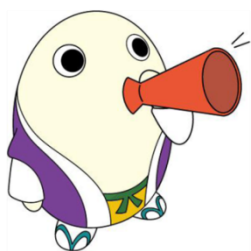
例えば・・・

- エコドライブの実践を心がける。
- 公共交通機関を利用する。
- 過度な暖房の使用を控える。



かけがえのない地球を未来の子どもたちへ

## ストップ! 地球温暖化



- ・照明のこまかな消灯や見ていないテレビなどの電源をOFF!
- ・価格だけでなく省エネ性能の高い家電製品を選びましょう!
- ・急発進や空ぶかしをやめ、エコドライブを心がけましょう!
- ・信号待ちや緊急時などをのぞき、駐車時はアイドリング・ストップ!
- ・レジ袋要らずの買い物袋持参!

京都府山城北保健所

緑のブルズンを着用して啓発用のポケットティッシュを配るなど、市のパートナーシップの方々と一緒に啓発しています。

## ③2月16日は京都地球環境の日!

京都議定書を発効した日ということでアル・プラザ京田辺で啓発しました。

みんなで地球に優しい環境を作りましょう!

連絡先: 山城北保健所環境室(電話:0774-21-2913)

福祉室からのお知らせ 下記の給付型奨学金は毎年申請が必要です。

## 母子家庭奨学金

母子家庭で、児童（乳幼児から高校生）を養育している方への給付型の奨学金です。毎年申請が必要です。



対象世帯 母子家庭の母

受 付 4月～ ※6月以降の申請は支給額が月割りに調整されます。

また、他の奨学金等との併給調整等が行われる場合があります。

必要書類 申請書（民生委員・児童委員等の証明が必要）・在学証明書（高校生のみ）

申請書の配布・申請先 各市町村

お問い合わせ窓口 山城北保健所 福祉室 (TEL 0774-21-2102) または  
山城北保健所 綴喜分室 (TEL 0774-63-5745)

## 高等学校・専門学校等の学生への奨学金制度

### 高校生給付型奨学金等（非課税世帯）

市町村民税非課税世帯のお子さんに対して高等学校等への進学を支援する制度です。2年生、3年生も毎年申請が必要です。

他の奨学金制度との併給調整があります。



対象世帯 市町村民税非課税世帯のうち、次のいずれかに該当する世帯の人  
母子世帯、父子世帯、児童世帯、障害者世帯、長期療養者世帯

対象者 高等学校・高等専門学校・特別支援学校の高等部等に修学（入学）する学生

受 付 2次申請 6月1日（金）～7月2日（月） ※以降の申請は支給額が減額されます。

必要書類 申請書・市町村民税非課税証明書・在学証明書・印鑑（本人、保護者）  
口座を確認できるもの、障害者世帯・長期療養者世帯の人はそれを証明できるもの

申請書の配布・申請先 各市町村 ※宇治市内の方は、山城北保健所福祉室でも受付 (TEL 0774-21-2102)

### 技能修得資金

世帯の収入月額が生活保護基準額の1.8倍までの世帯のお子さんに対して、専門学校等の施設での技能修得を支援する制度です。進級した場合も毎年申請が必要です。

対象者 技能修得施設（専門学校・専修学校等）に通学する学生

受 付 3月12日（月）～ ※6月以降の申請は支給額が減額されます。

必要書類 申請書・世帯の収入がわかるもの・印鑑・口座を確認できるもの・在学証明書・学校パンフレット等

申請書の配布・申請先 山城北保健所、山城北保健所綴喜分室

お問い合わせ窓口 山城北保健所 綴喜分室 (TEL 0774-63-5745)

## 世界自閉症啓発デーin京都

平成30年4月2日(月)18:15～19:30

京都駅ビル駅前広場(ホテルグランヴィア前)

### 啓発イベント

京都府自閉症協会ダンスサークル「Kirala」によるダンス

音楽サークル「The BEAT」による演奏

京都市発達相談員による相談コーナー(16:30～18:30) など

毎年4月2日は、国連の定めた世界自閉症啓発デーです

日本では、4月2日～8日が発達障害啓発週間です。

多くの市民の皆様が発達障害や自閉症について考える

きっかけとしていただくため、4月2日・3日には

京都タワーがシンボルカラーである青にライトアップされます。

シンボルカラーの青いものを身につけてご参加ください。  
お待ちしております!

## <3月は自殺予防月間>

### 自殺予防街頭啓発を実施しました

平成30年3月5日（月）夕方、近鉄新田辺駅前において、京田辺市、京田辺市障害者生活支援センター ふらっと と合同で自殺防止を呼びかけ街頭啓発を実施しました。



### 京都府自殺ストップセンター

ひとりで悩まず、お電話を。

な や み な く なる  
TEL.0570-783-797

#### LINE相談電話

右記のQRコードから「友だち」登録のうえ、  
無料通話機能をご利用ください。



相談日時 月曜～金曜 9:00～20:00 年末年始、祝日は除きます。

### ヘルプマークをご存じですか？



助け合いのしるし  
ヘルプマーク

**援助が必要な方のマークです。  
席をおゆずりください。**

If you see someone with this symbol, please offer them your seat.

義足や人工関節を使用している方など援助や配慮を必要としていることが外見から分からない方が身につけるマークです。

Some people have disabilities and conditions that may not be visibly noticeable, such as prosthetic limbs or joints. This symbol indicates that the wearer may need extra assistance and consideration.

お問い合わせ先

京都府障害者支援課 TEL:075-414-4598

京都市障害保健福祉推進室 TEL:075-222-4161



京都府



京都市

### 所長コラム 眠れないときにはどうしよう？（前編）

多くの方はなかなか寝付けない、夜中に目が覚める、朝早く目が覚める、などによって日中睡眠不足を感じた、という経験をしています。しかし、年齢により必要な睡眠時間、睡眠のパターン、あるいは睡眠の質は違うということを知っておきましょう。

一般に眠りにくい時間帯（覚醒水準が高い）があり、午後7～10時、特に9～10時前後がこれに相当します。

高齢になるほど必要睡眠時間は短くなり、30～40歳では7～8時間ですが、65歳以上ではなんと6.5時間あれば十分とされています。また、若い時のように熟睡できないという高齢者も多いのですが、これは年齢と共に中途覚醒時間が増えるなど、生理的変化であって健康には影響しません。

このような睡眠生理を知っておき、眠れないときにはどうすべきか、次回にお話ししましょう。



大熊 誠太郎