

こんにちは YAMASHIROKITA HOKENSYO 山城北保健所です

No. **9**
2008年10月

第9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) FAX 0774・24・6215

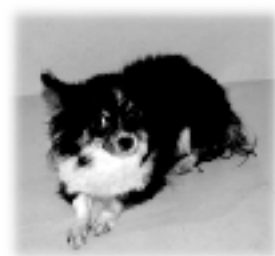
犬・猫がいなくなったら すぐ保健所へ!



これまでも雷鳴に驚き逃走、迷子になる犬が後を絶ちません。今年にはゲリラ豪雨が多く、特に迷子犬が多くなっています。ふだんから鑑札や名札を付け、つないで飼うことが大切です。

さて、猫は外で飼う方も多いかもしれませんが、室内に比べ運動量に差はなく、交通事故の心配や糞尿で人に迷惑をかけることがなくなりますので、室内飼いを考えてみましょう。

譲渡など犬、猫に関する相談は保健所 衛生室 (電話0774-21-2198) まで!



ストップ! 地球温暖化

京都エコポイントモデル事業参加者募集中

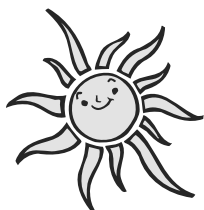
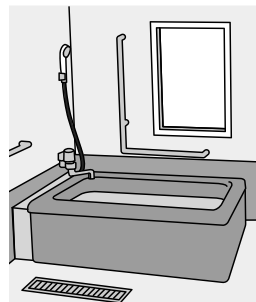
～見直そう、太陽熱利用～

★給湯器はテレビ175台分!★

15℃の水を40℃のお湯にして毎分10リットル出しているとき、給湯器で加温に必要なエネルギーは、およそ17500W。

テレビの消費電力を100Wとすると、給湯器はテレビ175台分のエネルギーを使っていることになります。

太陽のエネルギーで給湯や暖房をすることができれば、大きな地球温暖化対策になります。



★手軽に出来る太陽熱利用★

「太陽エネルギーの利用」で思い浮かぶのは太陽光発電ですが、1kwあたり66万円程度と高価なのがネックです。

太陽熱利用であれば太陽熱温水器(集熱面積3㎡)が30万円程度で販売されています。

★京都エコポイントモデル事業でポイント獲得★

「京都エコポイントモデル事業」に参加すると、太陽エネルギー利用設備の設置や節電などで貯めたエコポイントが、協力店での買い物や交通機関の利用代金の割引に使えます。

太陽光及び太陽熱利用設備を設置した場合は、集熱面積1㎡あたり2000ポイント(集熱面積3㎡の温水器を設置した場合は6000ポイント)が獲得できます。また設備を運転することで電気やガスの使用量が減るとその削減量に応じたポイントも獲得できます。

京都府ではこの「京都エコポイントモデル事業」の参加者を募集しています。詳しくは京都CO₂削減バンクホームページ(<http://www.k-co2bank.jp>)をご覧ください。



新型インフルエンザを知ろう!!

アジアをはじめ世界各地で鳥インフルエンザが発生しています。
 鳥インフルエンザが人に感染するのは、感染した鳥と濃厚な接触をした場合だけですが、この感染により、ウイルスが人の体内で、人から人へ容易に感染するよう変異し、新型インフルエンザウイルスが発生する可能性があります。
 この新型インフルエンザウイルスは、ほとんどの人が免疫をもっていないことと、交通機関の発達などから短期間で地球全体にまん延する可能性があります。
 急速な世界的大流行（パンデミック）の危険が現実的なものと考えられます。

● 個人・家庭で準備できること ●

新型インフルエンザが発生していない今、準備できる備蓄物品と習慣・心がけを紹介します。

各家庭で、新型インフルエンザ対策について、今から話し合っておきましょう。

● 備蓄物品の例 ●

● 食料（長期保存可能なもの）の例 ●

主食類

米、乾麺類（そば、ラーメン、うどん等）、切り餅、コーンフレーク・シリアル類、乾パン、各種調味料

その他

レトルト・フリーズドライ食品
 冷凍食品（家庭での保存温度ならびに停電に注意）
 インスタントラーメン、缶詰、菓子類
 ミネラルウォーター、ペットボトルや缶入りの飲料

● 日用品・医療品の例 ●

常備品

常備薬（胃薬、痛み止め、その他持病の処方薬）
 絆創膏（大・小）・ガーゼ・コットン（滅菌のもの）とそうでないもの
 解熱鎮痛剤（アセトアミノフェンなど）
 ※薬の成分によっては、医師等の確認必要

対インフルエンザ対策の物品

マスク、ゴム手袋（破れにくいもの）
 水枕・氷枕（頭や腋下の冷却用）
 漂白剤（次亜塩素酸：消毒効果がある）
 消毒用アルコール

通常の災害時のための物品（あると便利なもの）

懐中電灯、乾電池
 携帯電話充電キット、ラジオ・携帯テレビ
 カセットコンロ・ガスボンベ
 トイレ用ペーパー、ティッシュペーパー
 キッチン用ラップ、アルミホイル
 洗剤（衣類・食器等）・石けん、シャンプー・リンス
 保湿ティッシュ（アルコールのあるものとなないもの）
 生理用品（女性用）
 ビニール袋（汚染されたごみの密封に利用）

（参照：厚生労働省（HP））

◆ 習慣・心がけ ◆

①手洗い、うがいを励行し、熱、咳、くしゃみなどの症状があるときは、咳エチケットを心がけましょう。



②栄養のある食事を心がけ、十分な睡眠をとり、体力と抵抗力をつけておきましょう。



③食料、日用品、医療品などを備蓄しておきましょう。（少なくとも2週間分）



咳エチケットとは？

熱、咳、くしゃみなどの症状があるときは、マスクをつけましょう。マスクがない時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。



インフルエンザ予防接種を受けましょう

“咳エチケット”を守りましょう!

- 咳やくしゃみが出る時
- 咳やくしゃみが出そうになった時

まず、ティッシュで口と鼻を被いましょう。
（使用したティッシュはゴミ箱に捨てましょう。）
 人ごみではできるだけマスクをつけましょう。



その後は、よく手を洗いましょう。
手洗い場が近くにない時は、ウエットティッシュも代用できます。



山城北地域精神保健福祉活動報告集会

開催日 平成20年10月31日(金) **場所** 文化パルク城陽 ふれあいホール
10時30分～16時30分 (城陽市寺田今掘1番地)

- ◇ **記念講演** (10:40～12:00)
演題：「地域での暮らしを支える仕組み ～いくつかの経験から～」
講師：岡村正幸先生（佛教大学社会福祉学部教授）
- ◇ **報告講演** (13:15～14:15)
演題：「精神障害者・家族の地域生活ニーズ及び生活支援プログラムのあり方
～山城北地域精神保健福祉ネットワーク・京都府立大学共同研究調査から～」
講師：中根成寿（京都府立大学福祉社会学部講師）
- ◇ **活動報告** (14:25～16:25)
○山城北地域精神保健福祉ネットワーク部会報告
（医療支援システム部会、生活支援システム部会、住居支援システム部会、就労支援システム部会）
○地域精神保健福祉活動報告

● お問い合わせは 福祉室 電話 0774-21-2193 ●

みて、まいて、さわって、かんがえて 福祉機器展 & 講演会

開催日 2008年11月15日(土曜日) **場所** 京田辺市立 中央公民館

福祉機器展 10:00～16:00(受付は15:30まで)

- ♥ コミュニケーション支援機器
時間管理等生活支援機器
パソコン関連機器
- ♿ 知育玩具・ゲーム・感覚刺激グッズ等
(電動)車いす、バギー、歩行器
- ♿ カーシート、姿勢保持具、トイレ、お風呂
食器、文房具、こども服
- 🍴 介護食・増粘剤・離乳食等

講演会 13:30～15:30

「親も子も地域も一緒に変わっていききたい
～息子はイケイケパニック～」

講師：高阪 正枝氏

城陽市出身 結婚を機に大津市へ。
「イケイケパニック 自閉症の子育てまんが&エッセイ」
の著者で、わが子の行動への戸惑い、成長する喜び あ
ふれる思いを4コマ漫画とエッセイで生き生きと表現され
ています。

- 講演会、託児は事前の申し込みが必要で、〆切は11月6日(木)です。
- お問い合わせ・申し込みは こども発達支援センター(すてつぷセンター) TEL:0774-64-6141

●地域別相談機関研修会(自殺防止対策の視点から)のご案内●

京都府内の自殺者は10年連続で500人を超えており、昨年は自殺者の増加率が全国で2番目に高いという深刻な状況にあります。

そこで、京都府では自殺対策推進本部を発足させ、総合的に自殺防止対策に取り組むこととしています。その一環として、山城広域振興局では管内のさまざまな相談機関等を対象に、自殺の現状について情報を共有し、自殺防止の必要性について共通認識を得ることにより、自殺の危険性を念頭においた適切な相談対応を考える端緒とするため、次のとおり研修会を開催します。

日時 11月26日(水) 午後2時～ **場所** 京田辺市商工会館(CIKビル)

内容(講演) ①社会福祉法人 京都いのちの電話 事務局長 平田真喜子さん
②「こころのカフェきょうと」自死遺族サポートチーム 代表 石倉 紘子さん

※ お問い合わせは、企画調整室 (0774-21-2199) まで

京都府健診受診促進キャンペーン

～ あなたの健康とあなたの大切な人の笑顔を守るために～

京都府では、健診受診促進キャンペーンを実施しています。

京都府のがんによる死亡者数は年間7千人を超え、3人に1人はがんで亡くなっています。しかし、診断と治療の進歩により、早期発見・早期治療が可能となってきたがんもあります。

がんは初期においてはほとんど自覚症状がありません。そのためにも定期的な検診が効果を発揮します。健康は、なにものにも代え難い貴重なあなたの財産です。あなた自身のことだけでなく、大切な人の笑顔を守るためにも、毎年必ず健康診断・がん検診を受けましょう。

Q 受診する方法は？

- A1 まずは市町村が住民向けに実施している「がん検診」をチェックしましょう。お住まいの市町村の窓口にお問い合わせ、もしくはホームページ・広報紙で御確認ください。また、各種健診（検診）の情報はパソコンで下記の健診受診促進キャンペーンWEBサイトからも検索できます。
- A2 時期が合わない（申込期間が終了している）・まとめて詳しい検査を受けたい方は個人で医療機関に申し込んで人間ドックを受けることもできます。この場合は、医療保険適用外となり、相応の費用の自己負担が必要となります。
- A3 今、気になる症状がある方は、検診を待たずに速やかに医療機関の診察を受けましょう。



京都府健診受診促進キャンペーンWEBサイト 京都府ホームページ
<http://www.pref.kyoto.jp/kenshin/>

シリーズ
8

野菜をもっと食べよう！ かんたん・もりもり・すこやかメニュー

だいこんとツナの煮物

●材料／4人分

だいこん	400g
ツナ缶	小2/3缶(60g)
しょうが	小1かけ
・だし汁	2/3カップ
・砂糖	大さじ1
A ・しょうゆ	大さじ1
・酒	大さじ2/3
・みりん	大さじ2/3

●作り方

- ①だいこんは皮をむき、大きめの一口大の乱切りにする。しょうがは千切りにする。
- ②鍋にツナを油ごと入れ、だいこんを加えて軽く炒める。しょうが、Aを加えて落としぶたをし、汁気がほとんどなくなるまで約30分煮る。

POINT

だいこんは、これからおいしくなる季節です。とても簡単に作れます。



(ひとりあたり)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
80	3.5	3.4	26	1.5	0.8