

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

南丹広域振興局では地域の特性を活かした地域づくりを進めるため、新しい地域振興計画「明日の京都丹波ビジョン」を策定しました。南丹保健所では市町や関係団体と連携して、3つの「きずなプロジェクト」に取り組むこととしています。

きずな 1 「京都丹波」健康づくり健診・受診・安心プロジェクト

◆健康長寿の京都丹波を目指して、地域ぐるみで健康づくりを進めましょう!

健康長寿の社会を実現するためには、生涯にわたって一人ひとりが進んで健康づくりに取り組むことが重要です。南丹保健所では、様々な機関や団体と共に、健康づくりを社会全体で支える環境をつくっていきます。

特に、「健診は愛」をスローガンに、「家族や大切な人の笑顔を守るために定期的に健康診断を受診して、あなたの健康を守りましょう」というメッセージを含めた「健診受診促進キャンペーン」を広く展開していきます。

その取組として、川柳や応援キャラクターを府民の皆さまから募りました。



なんたん元気づくり体操

地域ぐるみで、「健診を受けることから始める健康づくり」に取り組ましましょう。

★健診を受けたいくなる川柳 <優秀賞>

「健診に行くのもあなたと二人づれ」
「がん検診 受けてつないだ この命」
「健診は 我が身すべての 通信簿」
「健診で 健やか長寿の 輪をひろげ」

★健康づくり応援キャラクター <最優秀賞>



作者コメント

健康に向けての力強さをなんたん(NANTAN)のアルファベットで表しました。

きずな 2 オリジナルブランド「ぬくもりなんたん」プロジェクト

◆地域の力で、魅力的な「ほっとはあと製品」を開発

南丹地域では、障害者施設と行政が協働して、新しい「ほっとはあと製品」を開発し、障害のある方々の収入アップにつなげています。さらに販売を促進するため、南丹地域の特色を活かした品質の高いものを選定し、オリジナルブランド『ぬくもりなんたん』として、全国に発信していきます。

『ぬくもりなんたん』認定商品第一弾!

- ・「ブックジャケット」(かめおか作業所)
- ・「ハバネロあられ」(第三かめおか作業所)
- ・「四季の香りシリーズクッキー」(ワークスおーい)
- ・「京のつちたま」(京都太陽の園)



ぬくもりなんたん



認定商品

■「ぬくもりなんたん」をはじめ、様々なほっとはあと製品は、西友亀岡店4階の「なんたんハートショップ」で販売していますので、ぜひお立ち寄りください。

きずな3 「すくすく・いきいき・のびのび」育ち愛プロジェクト

◆親も子も共に育ち合う、笑顔あふれる地域づくりを!

南丹保健所では、地元の企業や商店街、子育ての支援者、子育てサークルの皆さんと協働して「**なんたん子育て応援コラボ事業**」に取り組んでいます。

本年度は、亀岡商業協同組合の協力を得て「まちのお店屋さんが出かけます講座」をシリーズで開催し、雪印乳業の「乳製品料理講習会」や石井食品の「工場見学とオリジナルお弁当づくり」などを実施しました。これからも、地域全体で子育て家庭を応援する環境づくりを進めていきます。



子育てサークル（すくすくやぎっこ）

子宮頸がん予防ワクチン等の接種費用の助成がスタート

「子宮頸がん」は、20～30歳代の若い世代がかかりやすいがんで「発がん性ヒトパピローマウイルス（発がん性HPV）」の感染が原因といわれています。

また、乳幼児に重症の後遺症や死亡をもたらすことがある「小児細菌性髄膜炎」は、ヒブ（インフルエンザ菌b型）と肺炎球菌の感染が原因といわれています。

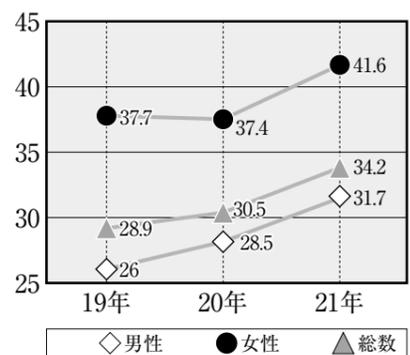
これら疾患の予防には、予防接種が有効で、亀岡市、南丹市、京丹波町では1月11日から接種費用の助成（無料）を行っています。詳しくは各市町の広報誌、または、下記までお問い合わせください。

ワクチン名	助成対象者
子宮頸がん予防ワクチン	中学1年～高校1年生（年齢相当）の女子 ※高1の方は平成23年1月11日から同年3月末までに1回以上接種すれば、翌年度の接種分も助成対象となります。
ヒブワクチン	生後2ヶ月～5歳未満の乳幼児
小児肺炎球菌ワクチン	生後2ヶ月～5歳未満の乳幼児

【お問い合わせ先】 亀岡市保健センター／Tel.0771-25-5004 南丹市健康課／Tel.0771-68-0016
京丹波町保健福祉課／Tel.0771-86-1800 南丹保健所保健室／Tel.0771-62-2979

タバコをやめようと思っているあなたへ

禁煙したいと思っている人の割合(%)



21年国民健康・栄養調査より

■禁煙したいけどやめられないのは？

意志が弱いのでありません!「ニコチン依存症」です。ニコチンを補給しないと落ち着かない状態が依存症のあかしです。

■本数を減らしたり、軽いタバコなら吸ってもいい?

本数を減らすと深く吸い込んでしまいます。また、軽いタバコでは本数が増えたり、かえって依存を高めます。何よりも一気にやめることがコツです。とりあえず3日間頑張ってみましょう。

■タバコ代より安い禁煙治療!

1日1箱吸う人のタバコ代は約12,000円/月、約15万円/年
禁煙治療は保険適応（標準5回通院）で、2万円弱が平均的な費用です。

ぜひお近くの禁煙外来にご相談ください。

問 保健室／Tel.0771-62-4753

ペットを飼っている皆さんへ

■動物の習性を正しく理解し、最後まで責任をもって飼いましょう。

■糞尿や毛などでご近所の生活環境を悪くしたり、公共の場を汚さないようにしましょう。

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。

■むやみな繁殖はやめましょう。

毎年何万頭もの子犬や子猫が殺処分されています。生まれる全ての命に責任が持てないのであれば、不妊去勢手術などにより繁殖を制限しましょう。

■野良ねこへのエサやりはダメ!

ねこに関する苦情・相談が数多く寄せられています。野良ねこへのエサやりが原因の一つになっています。野良ねこへの無責任なエサやりは止めましょう。

問 環境衛生室／Tel.0771-62-4754



結核は過去の病気ではありません!

■発症者の7割が65歳以上

結核は1950年代以降、急激に減少しましたが、最近は減り方が鈍くなっています。南丹保健所管内でも、年間30～40の方が新たに結核を発病しています。その7割が65歳以上です。

■発病のきっかけは免疫低下!

結核は早期発見がポイント! 65歳以上の方や糖尿病、腎機能低下、抗がん剤やステロイド治療中の方等は、年に1回は医療機関や市町の住民健診などで胸のレントゲン検査を受けましょう。さらに、せきや痰が2週間以上続く時は、早めに医療機関を受診しましょう。

問 保健室／Tel.0771-62-2979

地球に優しい暮らしのために

■家庭で取組む二酸化炭素(CO2) 排出削減メニュー

地球温暖化防止のため、ご家庭で次のことに取り組みましょう。

《リビングでは》

- ①暖房は20度、冷房は28度を目安に設定する
- ②家電機器をつけっぱなしにしない

《キッチンでは》

- ③電気ポットを使わないときはコンセントを抜く

《マイカーでは》

- ④アイドリングストップを心がける
- ⑤経済速度を心がけ、急発進・急加速をしない
- ⑥外出時は徒歩、自転車又は公共交通機関を利用し、自動車の使用を控える

問 環境衛生室／Tel.0771-62-4755



薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

医療目的の薬物を遊びや快感を求めするために使用したり、医療目的でない覚せい剤、大麻、アルコール、シンナー、ガスなどの薬物を不正に使用した場合は、たとえ一回使用しただけでも乱用にあたります。

薬物の乱用により、自分の意志では使用をコントロールできなくなり、最悪の場合、死に至ることもあります。

「やせられるよ」「肌がきれいになるよ」など、たとえ友人からの誘いであってもきっぱりと断る勇気と知識を身につけること、また、そのような誘惑があった場合は一人で悩まずに身近な人に相談しましょう。

問 環境衛生室／Tel.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
一般クリニック（健康診断） 予約制（20名）	南丹保健所	隔月（奇数月）第2火曜日 午後1時～2時30分受付	企画調整室 TEL 0771-62-4752
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 TEL 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	
子育てカウンセリング 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	
エイズ相談・検査 B型・C型肝炎検査 クラミジア検査 匿名可 無料 予約制	南丹保健所	毎週木曜日 午前9時～11時	保健室 TEL 0771-62-2979
骨髄バンク登録会 予約制	南丹保健所	毎月第2水曜日 10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。

問 保健室 TEL 0771-62-2979

◆母子家庭等への支援

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。

問 福祉室 TEL 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 6月30日(木)まで）

- 対 象 者 ・生活保護世帯の子（私立高校(通信制を除く)に修学する人）
・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23日(水)まで 第2次申請 4月18日(月)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

問 福祉室 TEL 0771-62-0363

◆がん相談支援窓口のご案内

府指定の「京都府がん診療連携病院」である公立南丹病院で、「がん相談支援窓口」が開設されています。

「がん」についての疑問や不安、悩みなどについて、電話や直接お話しする方法で相談ができます。相談は無料で、予約が必要です。

問 公立南丹病院 がん相談支援担当者
TEL 0771-42-2510代

●「特別障害者手当」（申請随時：月額26,340円）

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：月額14,330円）

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(火)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

問 福祉室 TEL 0771-62-0361



PR隊長まゆまる

◆第26回国民文化祭・京都2011開催

◆平成23年10月29日～11月6日

『こころを整える～文化発心』

ほっしん