

丹後保健所だより

歯の健康づくり

歯みがきは じょうぶなからだの 第一歩



今、子どもたちの間で歯ぐきの炎症である歯肉炎や、あごの骨の不十分な発育による乱ぐい歯がふえています。また、大人の約80%が歯を失う原因の第一位の歯周病にかかっているといわれています。

柔らかく飲み込みやすい食品が好まれるなど食生活が変化し、現代の平均食事時間は約11分、かむ回数は約620回と減りつづけ、口の中の汚れがすすむ原因となっています。

かむことは、歯、口腔の筋力、舌などを総合的に使い、だ液の分泌をうながし、口と体の健康づくりの第一歩です。また、脳へのよい刺激が増えるといわれています。

大人も子どももしっかりとかむ食事と食後のていねいな歯みがきでじょうぶな体と生き生き生活をめざしましょう。

去る5月29日に丹後労働基準協会定期健康診査会場にて「働き盛り歯周病予防啓発事業」を実施し、むし歯のなりやすさ度チェックや歯ぐきを傷つけないブラッシング法など楽しく体験していただきました。



担当 保健室 (0772-62-4312)

食中毒に注意

その野草 ほんとに食べても大丈夫??

山菜採りなどで間違えて有毒な野草を採取し、食べたことによる食中毒が起きています。

今年は、すでに全国で2人の方が亡くなられています。(4月25日現在)

身近にある有毒な野草は200種類以上。中には素人が判断することは難しいものもたくさんあります。



「食べても大丈夫」と確実に判断できない野草は**採らない! 食べない! 売らない! 人にあげない!**

【食用と間違えやすい有毒な野草の例】

有毒な野草	間違えやすい食用植物	よく似ている部位
バイケイソウ	オオバギボウシ、ギョウジャニンニク	若葉
スイセン	ニラ(葉)、ノビル(地下茎)	葉、地下茎
トリカブト	ニンソウ、モミジガサ	若葉



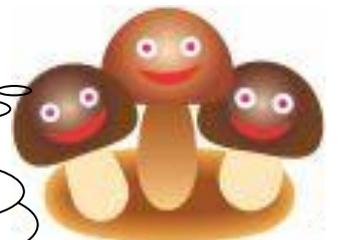
【バイケイソウ(矢印)とオオバギボウシの混在の様子】

中毒の症状

嘔吐、下痢、腹痛、しびれ、めまい、幻覚など
最悪の場合、死に至ります。
食べてしまった場合はすぐに
医師の診断を受けましょう。

秋になると、毒キノコにも要注意!

素人判断は危険だよ...



担当 環境衛生室 (0772-62-1361)

7月は「愛の血液助け合い運動」月間！！

あなたの勇氣ある行動で、
助かる命があります！



血液は生命維持に欠かせない役割を担っていますが、人工的に造ることができません。また、輸血用血液は長期に保存することができないため、病気やけがで血液を必要としている患者さんに血液を届けるためには、みなさんの継続的な献血が必要になります。

日本では、この10年間で、10代、20代の献血者が約40%も減少しています。このままでは、将来血液が不足してしまう可能性があります。大切な人の命を救うため、勇氣を出して行動していませんか。



丹後保健所管内では7月には9カ所で、年間を通して献血車が各地に配車されます。この機会を利用して、ぜひ献血に御協力をお願いします。

担当 保健室 (0772-62-4312)

環境学習の講師を派遣します



環境衛生室では、身近な河川の水質調査などの環境学習について、講師として職員を派遣しています。

検査機器・簡易キットを用いた水質検査や水生生物調査など、身近な河川の水質について分かりやすく説明します。

【詳しくは、環境衛生室の環境担当までお問い合わせください。】 担当 環境衛生室 (0772-62-1361)

動物愛護写真コンクール作品募集

京都府では、動物への愛護と適正飼養について関心と理解を深めていただくため、動物愛護写真コンクールを行います。

【テーマ】人と動物のふれあい

【募集期間】平成24年7月2日(月)～7月31日(火)

〈詳しくは、丹後保健所環境衛生室衛生担当におたずねください。〉

担当 環境衛生室 (0772-62-1361)



こんな時は保健所へ

内 容	時 間	7月	8月	お問合せ
一般健康診断(有料) 検尿、血圧、X線などの検査。診断書作成	13時～14時30分(偶数月第1月曜)	なし	6	企画調整室 62-0361
栄養相談(予約制) 肥満、糖尿病、高脂血症などの相談	13時～14時30分(偶数月第1月曜)	なし	6	保健室 62-4312
エイズ・クラミジア・肝炎検査(予約制・匿名可) 骨髄バンク登録(予約制)	9時～11時(毎週水曜)	4, 11, 18, 25	1, 8, 15, 22, 29	
こどもクリニック(予約制) 乳幼児の発育・発達の相談	13時～16時 宮津総合庁舎別棟 丹後保健所	2 18, 19, 23, 25, 30	6, 9, 28 20, 22, 30	
子育てサポートカウンセリング(予約制) 子育てに悩む母親を対象にした臨床心理士によるカウンセリング		10, 13	14, 24	福祉室 62-4302
精神保健福祉相談(予約制) 心の健康に関する相談	13時～16時 宮津総合庁舎別棟 丹後保健所	9, 23 6, 18	13, 27 3, 15	
飼えなくなった犬・猫の引取り(有料)	9時～11時	6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24, 31	環境衛生室 62-1361

<http://www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango/index.html>

丹後保健所のホームページ

★特定疾患医療受給者票継続交付申請を平成24年7月31日(火)まで受け付けています。 ■保健室(0772-62-4312)