

丹後保健所だより

編集発行 京都府丹後保健所 (丹後広域振興局健康福祉部)
〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855
企画調整室 0772-62-0361
保健室 62-4312 } FAX 62-4368
福祉室 62-4302
環境衛生室 62-1361 FAX 62-4342

ともに生きる社会をめざして【9月10日～16日は自殺予防週間】

日本では年間3万人が自殺で亡くなっています。

自殺は個人の心の弱さが引き起こすのではなく、様々な要因が複雑に絡み合い、誰にも相談できないまま追い込まれた末に起こります。

《みんなが「ゲートキーパー」》



ゲートキーパーという言葉が聞かれたことはありますか。
ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことで、特別な資格を必要とするものではありません。普段の生活の中で、大切な家族や会社の同僚、友人たちが出している小さなサインを見逃さず『気づいて』あげられることです。そうした何気ない日常生活の中での関わりで、大切な人の命を守ることができるのです。

《気づくポイントは？》

悩んでいる人は、孤独を感じていたり、周囲から孤立したりして、誰にも相談できずに追い詰められている場合が多くあります。そのため、周りの人がそのサインに気づき、声を掛けてあげることが大切になります。気づきのポイントとして次のことに気を付けてください。

- 元気がなくなり、不眠が続いているようだ
- お酒の量が多くなっているようだ
- 食欲がなく、体重が減ってきているようだ



《ともに生きる社会を》



9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、毎年9月10日から16日までを自殺予防週間としています。

この機会に、あなたの周りの人に小さな変化がないか気を配って見てください。その気づきが、自殺のない笑顔で暮らせるまちづくりにつながるのです。

担当 福祉室 (0772-62-4302)

丹後食育活動事例募集！！

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議(事務局:丹後保健所)では、『子どもから大人まで食の環を広げよう』をテーマに食育活動事例を募集します。



子どもの食育はもちろんのこと、学生等の若い世代、成人、高齢者等幅広い世代の取組事例をお待ちしています！！



家庭科で食生活改善推進員さんと郷土食の調理実習(京丹後市立大宮中学校)

こんな活動されていませんか？

- | | | |
|--|---|---|
| <p>＜家庭や地域では＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食欠食克服の工夫 ・親子等料理教室の取り組み | <p>＜学校・保育所・施設では＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・菜園体験活動 ・食の授業やイベントを実施 ・給食で地元産食材を使用 | <p>＜農林漁業者等は＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地場産物の情報提供 ・生産者と消費者の交流の場づくり |
|--|---|---|

- 募集期間 平成24年9月3日(月)～平成25年1月31日(木)
- 応募方法等詳細は保健室(0772-62-4312)までお問い合わせください。(保健所ホームページにも掲載)
- 応募いただいた事例は、事例集の作成等を行い、食育活動が広がるきっかけづくりを行います。

9月24日～30日は、結核予防週間！



結核は今でも全国で年間約2万3千人の患者が新たに発生しており、管内でも毎年20人前後の患者が発生しています。

かぜ症状が長引くときは早めに受診することが重要で、65歳以上の方は毎年必ず住民検診などで胸部X線検査を受けましょう。

担当 保健室 (0772-62-4312)

●結核健康相談(申込不要、無料)

日時	9月25日(火)午後2時～4時
場所	丹後保健所
対象者	・近年胸部X線検査を受けていない65歳以上の方 ・結核に対して不安をお持ちの方 など
内容	相談、胸部X線検査ほか

平成24年度第2回調理師試験を行います

日時	10月28日(日)午前10時～正午
会場	北部会場:福知山淑徳高等学校(福知山市字正明寺36-10)
願書受付	9月3日(月)～9月7日(金) 次の2箇所で行います。 ・丹後保健所環境衛生室 ・京都府宮津総合庁舎内総合案内相談コーナー(0772-22-2244)



担当 環境衛生室 (0772-62-1361)

※願書は9月7日(金)まで配布します。

なお、平成25年4月から調理師に係る試験及び免許の業務は、関西広域連合で行われます。また、試験の実施は年1回になります。(平成25年は7月～8月の予定)

犬の正しい飼い方としつけ方を知っていただくために『犬のしつけ方教室』を開催します



対象	宮津市、京丹後市、与謝郡各町にお住まいの犬(2才未満で狂犬病ワクチン接種済み)の飼い主
募集人員	飼い犬同伴10名以内 飼い主のみ(見学)20名以内
日程	初回10月11日(木)午後1時30分～3時30分 保健所講堂にて飼い主のみの講義 以降第2回10月17日(水)、第3回24日(水)、第4回31日(水)午前10時～11時 保健所東側のテニスコートにて実技 ※11月7日(水)を予備日とします。
申込方法	・【ハガキ又はFAXによる】FAX:0772-62-4342 ・『犬のしつけ方教室参加申込』、住所・氏名・電話番号、犬の名前・年齢・種類を明記のこと ・〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855 京都府丹後保健所環境衛生室衛生担当あて ※【申し込み期間】平成24年9月14日(金)必着

担当 環境衛生室 (0772-62-1361)

こんな時は保健所へ

内容	時間	9月	10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	1	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	1	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)	5, 12, 19, 26	3, 10, 17, 24, 31	
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 3, 10 丹後保健所 13, 20, 24, 26	25 11, 15, 24	福祉室 62-4302
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		11, 14	9, 12	
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 10, 24 丹後保健所 7, 19	15, 22 5, 17	環境衛生室 62-1361
飼えなくなった犬・猫の引取り(有料)	9時～11時	7, 14, 21, 28	5, 12, 19, 26	