

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 } FAX 62-4368  
保健室 62-4312 }  
福祉室 62-4302 }  
環境衛生室 62-1361 FAX 62-4342

# 丹後保健所だより

## 地域と人を健康満丹に!! 丹後いきいき高齢者・地域で健康づくり推進事業



いつまでも元気で過ごしていくためには、若い頃から健康づくりを習慣化することはとても大切です。自分も地域の人もずっと健康でいられるように、さまざまなアイデアをもとに、専門家のアドバイスを得て、体操や脳トレなど楽しい健康プログラムを作り、広める取り組みがスタートしました。

### 健康満丹ミニ情報

#### 3人に1人

65歳以上の3人に1人が1年間に1回以上転倒していると言われています。その原因は意外にも「**部屋が片付いていない**」ことが多く、また、転倒を起こしやすい時間帯は夜中や朝方です。

そのため、部屋の片付けを①出かける前と②寝る前にすることが大切です。

部屋の片付けをすると気持ちもよくなり転倒予防にもなる! まさに一石二鳥ですね♪



#### 毎日、ぷらす 10

~日常動作で生活改善~

いつまでも若々しくあるためには、毎日の適度な身体活動が大切です。

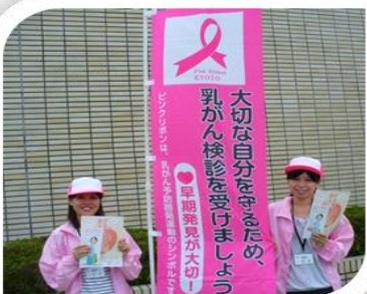
ウォーキングをはじめ、家事や趣味の活動など日常でのからだの動きを1日10分増やすだけで、いきいきとした健康生活に変わります。

時は秋、丹後の街並みや秋の味覚を求めて歩いてみませんか!!

担当 保健室 (0772-62-4312)



## ピンクリボン京都2013



ピンクリボンは、乳がん啓発活動のシンボルマークです。

### 乳がん検診、受けていますか?

10月は乳がん予防月間。乳がん検診を受けていますか。乳がんは女性の15人に1人がかかる病気。30歳過ぎからかかる人が増えています。早期発見すれば治癒率は90%以上。なのに、乳がん検診を受けているのは女性5人に2人。

早期発見が可能な病気で、大切な人を失いたくありません。あなたも検診を受け、その大切さを身近な人に伝えていきませんか。

担当 保健室 (0772-62-4312)

### ★★府民公開講座のお知らせ★★ ∞∞ 第4回「糖尿病」∞∞

・日時: 10月27日(日) 午後2時~4時 ・会場: 京丹後市峰山総合福祉センター

\*希望される方は、10月25日までに府立医科大学附属北部医療センター(与謝の海病院)までFAXか電話で申し込んで下さい。電話及びFAX 0772-46-3371

# 福祉職場で働きませんか！！

京都府とハローワークが連携して「ミニ就職面接会」などを開催し、福祉職場への就職の機会を数多く提供いたします。

- 1◆日時：10月21日(月) 13:00~16:00  
 ◆内容：ミニ就職面接会(参加無料・予約不要・出入り自由)  
 ◆場所：ハローワーク峰山
- 2★日時：11月21日(木) 10:30~16:00  
 ★内容：ミニ総合就職フェア  
 ①福祉・介護のお仕事セミナー 10:30~11:30  
 (要予約・参加無料)  
 ②ミニ就職面接会 13:00~16:00
- ★場所：ハローワーク宮津



【お問い合わせ先】

京都ジョブパーク北部サテライト(北部福祉人材カフェ) TEL: 0773-22-3878

## 子育てフェスタin丹後

とき：平成25年11月24日(日)  
 ところ：アグリセンター大宮(京丹後市大宮町)



開催予定です！

担当 福祉室(0772-62-4302)

## 京丹後・健康ウォーキングのご案内

※参加費無料！どなたでも参加できます。

とき：平成25年10月20日(日)

・受付 8:00・スタート 9:20頃

コース：網野町八丁浜～離湖周辺

ジオパークを盛り込んだ3km・8kmコース  
 申し込みとお問い合わせは京丹後市健康推進課  
 電話 0772-69-0350 まで

担当 保健室(0772-62-4312)

## 【ほほえみキャッチフレーズ・川柳】 大募集

〈自殺防止：たんご微笑みプロジェクト〉

みんなで支えあう丹後こころの支援ネットワークでは、丹後地域をみんなの笑顔であふれる、あたたかく居心地の良い地域にしていきたいの思いから、心が温まり思わず微笑みがこぼれるような内容の20文字程度のキャッチフレーズや川柳を募集しています。

★応募期間：9月1日～10月15日

★応募要件◆応募資格：丹後2市2町に在住または通勤、通学されている方

◆応募方法：はがき、FAXまたはメール

- ①キャッチフレーズ・川柳②住所③氏名④年齢  
 ⑤電話番号と⑥学生は学校名と学年を記載して下さい。

★賞品：最優秀作品…3万円相当の商品券

優秀作品…1万円相当の商品券

・電話：0772-62-4302、FAX：0772-62-4368

E-mail: tanshin-ho-tango-fukushi@pref.kyoto.lg.jp 担当 福祉室(0772-62-4302)

丹後保健所の業務内容	時間	10月	11月	お問合せ
栄養相談(予約制) 肥満、糖尿病、高脂血症などの相談	9時～15時	随時	随時	保健室 62-4312
エイズ・クラミジア・肝炎検査(予約制・匿名可)	9時～11時(毎週水曜)	2, 9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	
骨髄バンク登録(予約制)				
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 18 丹後保健所 23	11 25, 27	
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		8, 10	12, 21	
精神保健福祉相談(予約制) 心の健康に関する相談	14時～16時	宮津総合庁舎別棟 9, 28 丹後保健所 4, 16	13, 25 1, 20	福祉室 62-4302
飼えなくなった犬・猫の引取り(有料)	9時～11時	4, 11, 18, 25	1, 8, 15, 22, 29	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