

# こんにちは 山城北保健所です

YAMASHIROKITA HOKENSYO

No. 17  
2012年9月

第17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

## スタートしました!



## やましろ健康事業所 認定制度

- ・働きざかりの方々の健康づくりを目的として「やましろ健康事業所」認定制度を創設しました。
- ・受動喫煙防止対策やがん検診受診促進など、従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいる事業所を「やましろ健康事業所」として認定します。(認定期間は3年間です。)
- ・対象となるのは、山城北保健所管内に所在地がある民間事業所のうち、常時雇用の従業員が5名以上の事業所です。

### 【認定基準】 次の全てを満たすこと

- ①労働安全衛生法に基づく健康診断を実施
- ②受動喫煙防止対策を実施
- ③従業員のがん検診受診促進を実施
  - ・がん検診を受診しやすい職場環境を整備
  - ・検診情報の提供や啓発を実施
  - ・胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん検診のうち、3つ以上の検診受診率が50%、他の検診の受診率が25%以上

### 【認定事業所への特典】

- ①認定証とステッカーを交付(認定シンボルマークを封筒、名刺、ホームページなどに使うことも可能です)
- ②保健所ホームページに公表するなど、認定事業所を広くPRします
- ③健康情報の提供や健康出前講座など、保健所が健康づくりのお手伝いをします

- ・申請を受付中です。(平成24年度の申請期限は10月31日)

詳しくは山城北保健所 保健室にお問い合わせください。TEL 0774-21-2192

保健所ホームページにも掲載しています。

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

健診は愛

- ◇市町村では、5種類のがん検診が行われています。

胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん検診は40歳以上の方が対象です。

若い女性に子宮頸がんが増えてきているため、子宮がん検診は20歳以上が対象です。

- ◇早期に発見すると、治る率がかなり高まります。

自覚症状がなくても、必ずがん検診を受けましょう!

- ◇詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

# 「京都おもいやり駐車場利用証制度」協力駐車場を募集しています

「京都おもいやり駐車場利用証制度」(パーキングパーミット制度)とは、障害や高齢・難病で歩行が困難な方、または、けが人や妊産婦で一時的に歩行が困難な方などに「京都おもいやり駐車場利用証」を交付して、車いすマークの駐車場をご利用いただくための制度です。

京都府では「京都おもいやり駐車場」として登録いただける施設を募集しています。現在、「京都おもいやり駐車場」は公共施設だけでなく民間施設(スーパー、コンビニ、ドラッグストア、百貨店、金融機関、神社など)にも設置のご協力をいただいています。京都おもいやり駐車場として登録いただきますよう、よろしくお祈いします。

## ○ご協力いただける場合の手続き

- 1 申請書等の提出  
協力駐車場登録申出書を、山城北保健所福祉室または綴喜分室へご提出ください。
- 2 ステッカー等の交付  
京都府より「おもいやり駐車場ステッカー」、あるいは「カラーコーンカバー」と啓発物品等を交付します。
- 3 協力施設として登録完了  
駐車場へのステッカー等の設置を確認後、京都府ホームページに協力施設として登録させていただきます。



お問い合わせ：山城北保健所 福祉室 TEL 0774-21-2102 FAX 0774-24-6215  
綴喜分室 TEL 0774-63-5745 FAX 0774-62-6416

# 家庭における節電への取組みのお願い



今夏は節電にご協力いただきありがとうございました。  
皆様の取組み等により計画停電に至る事態を回避することができました。  
これから冬にかけても厳しい状況が続くことが見込まれます。  
各ご家庭において引き続き節電に取り組んでいただきますよう、お願いいたします。

## ご家庭での節電にご協力下さい

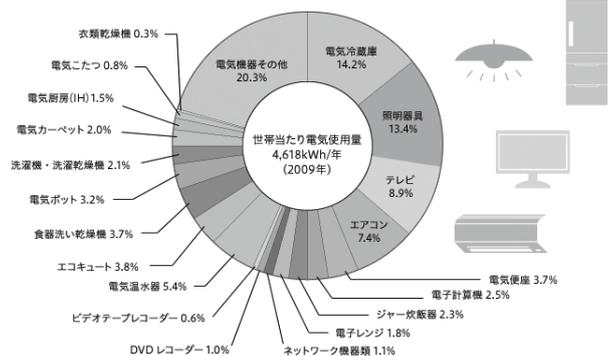
皆様一人ひとりが少しずつ節電の努力をすることは、電力供給の安定化はもちろん、CO<sub>2</sub>削減に、ひいては地球温暖化防止につながります。節電アクションにぜひご参加ください。

## 家庭でできる節電、⑦つのポイント

電気消費量が多いのは、冷蔵庫、照明、テレビ、エアコン、電気温水器です。

- ① こまめにスイッチオフ！  
必要なときだけ使用し、タイマーを上手に使いましょう。
- ② 待機電力を削減！  
コンセントを入れるだけで電力が消費されています。
- ③ エアコンで節電！  
フィルターの掃除はこまめにしましょう。
- ④ 冷蔵庫で節電！  
開閉時間を短く、詰め込みすぎないようにしましょう。
- ⑤ 照明で節電！  
掃除で明るさアップ、省エネ型のものを選びましょう。
- ⑥ テレビで節電！  
画面を掃除し、省エネモードを活用しましょう。
- ⑦ 他にもいろんなところで節電！  
生活スタイルを見直し節電しましょう。

家電製品別の消費電力量の比較



出典：資源エネルギー庁 平成22年度省エネルギー政策分析調査事業「家庭におけるエネルギー消費実態について」  
消費エネルギー庁平成21年度民生部門エネルギー消費実態調査及び機器の使用に関する調査より  
日本エネルギー経済研究所が試算(注：エアコンは2009年の消費電力量を参考に算出)

出典：環境省 みんなで節電アクションHP

# 違法ドラッグは、大変危険です！

違法ドラッグは、店舗やインターネット上で、「合法ハーブ」「お香」「ビデオクリーナー」などと称して販売されています。

こうした商品を使用した人が、意識障害、嘔吐、<sup>おうと</sup>痙攣、<sup>けいれん</sup>呼吸困難等を起こして、死亡したり、重体に陥る事件が多発しています。

【ハーブやお香】として

【ビデオクリーナー】として

その他

違法ドラッグの例



【試薬】  
【アロマオイル】  
【植物(粉末)】  
として、等々…

決して興味本位で安易に使用しないで！

# さよなら、食中毒!!

～食中毒にならないために～



食中毒予防の三原則は、「菌をつけない」「菌を増やさない」「菌をやっつける」です。少しの意識で、簡単に家庭での食中毒予防ができます。ぜひ、実行しましょう。

## ①「食中毒菌をつけない」ために。 → 【清潔に】

- ・調理前、トイレの後、食べる前には、必ず手を洗いましょう。
- ・生の肉や魚などを調理したまな板などから菌が広がらないように、調理器具は、その都度、きれいに洗いましょう。(器具の使い分けも大切！)

## ②「食中毒菌を増やさない」ために。 → 【温度管理をして、早く食べる】



- ・菌の多くは高温多湿な環境で増殖します。菌を増やさないためには、常温で放置せず、低温で保存しましょう。
- ・お弁当、お総菜などは、調理後、できるだけ早く食べましょう。

## ③「食中毒菌をやっつける」ために。 → 【しっかり加熱を】

- ・ほとんどの細菌やウイルスは、熱に弱いので、十分に加熱して食べれば安全です。
- 特に肉料理は中の色が変わるまで、よく火を通しましょう。



## 10月は「骨髄バンク推進月間」です

白血病、再生不良性貧血、先天性免疫不全症などの血液疾患は、以前は有効な治療法がなく治りにくい病気でしたが、骨髄移植(実際は、ドナーから採取された造血幹細胞を点滴静注)により、健康を取り戻せるようになりました。

しかし、一人でも多くの患者さんを救うためには、一人でも多くのドナー登録が必要です。ご協力をお願いします。

### <お問い合わせ>

京都府山城北保健所 TEL 0774-21-2911  
 京都府骨髄データセンター TEL 075-531-3711  
 (財)骨髄移植推進財団 TEL 0120-445-445  
 HP <http://www.jmdp.or.jp>

## 特別障害者手当・障害児福祉手当のお知らせ

◎「特別障害者手当」とは、知的又は身体の重度の障害が2つ以上重複する等により、日常生活において常時特別の介護を要する20歳以上の在宅の重度障害者に支給される手当です。

◎「障害児福祉手当」とは、日常生活において常時の介護を必要とする20歳未満の在宅の重度障害児に支給される手当です。

申請は、随時受付しています。詳しくは、各市役所又は保健所福祉室にお問合せください。

### <お問合せ先>

福祉室 TEL 0774-21-2193



## ～こんなときは保健所へ～



内 容	実 施 日	問い合わせ先
HIV・ウイルス性肝炎・クラミジア検査 (予約制)	毎週木曜日 9時から11時 ※HIV検査…本所：即日検査(検査当日に検査結果をお知らせ) 分室：従来検査 (検査から約2週間後に検査結果をお知らせ)	保健室 0774-21-2911 綴喜分室 0774-63-5745
骨髄バンクドナー登録 (予約制)	毎週木曜日 午後 ※本所のみ	
発達クリニック (予約制) 〔身体発育・発達に関する相談〕	(本所) 毎月第1火曜 午前、第2火曜 午後、第3火曜 午後 奇数月第2金曜 午後、偶数月第4木曜 午後 (分室) 毎月第2・4木曜 午後 偶数月第2金曜	保健室 0774-21-2192 綴喜分室 0774-63-5745
発達支援クリニック (予約制) 〔発達障害に関する相談〕	(本所) 奇数月第3木曜 午後 (分室) 偶数月第4火曜 午後	
子育ての悩み相談 (予約制)	毎月第2水曜日 午後(心理カウンセラー) ※分室のみ	
栄養相談 (予約制)	毎週月曜日から金曜日 ※本所のみ	
こころの健康相談 (予約制)	(本所) 専門医：原則毎月第2・3木曜 相談員：毎週月曜から金曜 (分室) 専門医：原則毎月第2火曜、偶数月第4火曜 午後、 奇数月第3火曜 午後 相談員・保健師：毎週月曜から金曜	福祉室 0774-21-2193 綴喜分室 0774-63-5745
飼えなくなった犬・猫の引き取り (有料)	毎週月曜日 9時から10時30分 ※本所のみ	衛生室 0774-21-2912