

賀茂通信 (かもめーる)

第14号 平成21年3月1日 発行

静岡県賀茂健康福祉センター
賀茂保健所
賀茂児童相談所
賀茂身体障害者更生相談所
賀茂知的障害者更生相談所

よく眠れていますか？



疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている。食欲がなく体重が減っている。だるくて意欲がわからない。そのような症状で悩んでいませんか？

もしかしたら、それは「うつ」かもしれません。

「うつ」は、たんなる気分の問題ではなく、治療が必要な病気です。

「うつ」になると・・・

- * 眠れない日が毎日続き、全身がだるくて、食欲もなくなるなど、体調がどんどん悪くなります
- * 睡眠と食欲という生きていく基本がむしばまれてしまうため、気力や頑張りで「うつ」を克服するのは困難です



不眠が続くときは

- * かかりつけ医や専門医
【心療内科・精神科】にご相談下さい
- * 「うつ」は薬での治療効果が期待できます

賀茂健康福祉センターでは、毎月1回、専門医による『**こころの健康相談**』（予約制です）を開催しています。費用は無料で、秘密は厳守されます。

専門医への受診をためらっている方は、ぜひお気軽に御利用ください。

予約申込み先

福祉事業課:0558-24-2056

松崎保健支援室:0558-42-0262



* 栄養成分表示店を紹介します *

～食を通じて健康づくりを応援！～

● 栄養成分表示店とは ●

- ・ 外食料理やお弁当などのエネルギーや脂肪、塩分などの栄養成分を表示しているお店（飲食店、惣菜店、弁当店、旅館など）のことです。
- ・ 静岡県には、健康づくりのための望ましい食生活を推進するため栄養成分表示店を登録する制度があります。登録店には、「栄養成分表示のお店」の黄色いシール（右のマーク）が貼ってあります。



● 栄養成分表示登録店 ●

- ・ 賀茂健康福祉センター管内（下田市・東伊豆町・河津町・南伊豆町・松崎町・西伊豆町）には、現在 18 店舗（下の表）の栄養成分表示店があります。
- ・ 身近なお店で栄養成分表示された料理を見つけて、日々の健康づくりの参考にしてください。

店名	所在市町	店名	所在市町
新小林	下田市	麺屋 井むら	松崎町
楼蘭	松崎町	セブン・イレブン	
松丸	西伊豆町	伊豆白田店	東伊豆町
三共食堂	西伊豆町	伊豆稲取店	東伊豆町
佳倉	西伊豆町	東伊豆稲取温泉口店	東伊豆町
カタール福島屋	東伊豆町	河津下佐ヶ野店	河津町
レストラン ポラボラ	東伊豆町	伊豆河津店	河津町
一柳閣	東伊豆町	松崎町江奈店	松崎町
伊豆まつぎき荘	松崎町	西伊豆賀茂店	西伊豆町
天城山房	松崎町		

※広報を希望する店舗のみ記載

● 栄養成分表示登録店募集 ●

- ・ 栄養成分表示登録店制度に協力してくださるお店を募集しています。表示をするメニューの選択、表示の方法など相談に応じます。お気軽に御連絡ください。

● 問い合わせ先 ●

- ・ 賀茂健康福祉センター健康増進課 ☎0558-24-2037
- ・ 賀茂健康福祉センター松崎保健支援室 ☎0558-42-0262

救急医療の適正利用のお願い

最近「コンビニ受診」という言葉をテレビ等で耳にしませんか？

「コンビニ受診」とは、一般的に外来診療をやっていない休日や夜間の時間帯に、緊急性のない軽い症状で救急外来をコンビニのように気軽に利用することです。

この「コンビニ受診」が増加すると、本来救急対応が必要な患者さんへの診療が遅れてしまう等の影響が出てまいります。できるだけ医療機関の「通常の診療時間内」に受診しましょう。限りのある賀茂地域の医療資源を、地域の皆さんが有効に活用できるように「救急医療の適正利用」をお願いします。

松崎保健支援室

～松崎保健支援室の紹介をします！～

「松崎保健支援室」は…

「松崎保健支援室」は、賀茂健康福祉センター（賀茂保健所）の出先機関として、松崎町・西伊豆町を対象に住民への保健サービスの提供を行っています。職員は、薬剤師1人、保健師2人、栄養士1人です。少ない職員数ですが、みんなで協力して業務を進めています。

業務内容は…

食品や温泉、薬事に関しては相談や申請の受付、営業施設に対する立入指導、衛生講習会などを行い、安心、安全の確保に努めています。また、難病や結核、こころの健康や子どもの発達に関する相談に応じたり、「食育」などの食を通じた健康づくりを進めたりしています。必要に応じて関係機関とも連絡を取り合いながら、地域の皆さんがいきいきと生活することができるよう、健康づくりのお手伝いをしています。

～今年度（平成20年度）の取組～

食中毒防止ポスター

毎年、松崎保健支援室オリジナルの食中毒防止ポスターを作成し、年間を通じた食中毒の発生防止に努めています。

「でんでん虫の会」

精神科に通院し治療を受けている方が会員として活動しています。手工芸や調理実習、さつまいもの栽培などの活動を通じて、参加者の自立を促し、いきいきと生活できるよう支援しています。



今年は去年を上回る
14kgの芋が収穫できました！

みんなで進める地域の健康づくり

地域の高校と連携して、高校生の健康づくりを進めています。今年度は、松崎高校において、養護教諭や保健委員と協力し、食を通じた健康づくりの取組を進めました。

☆ 詳しい業務内容や各種相談・申請・問い合わせは、
賀茂健康福祉センター 松崎保健支援室
0558-42-0262 まで



静岡県動物愛護管理推進計画が策定されました

動物は家族の一員として、人々の心に潤いをもたらす一方、無責任な飼い主に飼育放棄された、多くの犬やねこが処分されています。

こうしたことを踏まえ、平成20年度から向こう10年間に引き取られる犬・ねこの頭数を半減することを目標に掲げた静岡県の動物愛護管理推進計画が策定されました。

動物を飼育する方は、以下の点について御理解、御協力をお願いします。

動物を飼育する方へ

○ 衝動飼いをしない

- 飼い始める前には、その動物の生態や、居住環境等から終生責任をもって飼えるかよく考えて！

○ 飼育後継者を準備！

- 高齢者の方は、新しく動物を飼う場合は、飼育後継者を探しておいたり、成犬から飼うことをおすすめします。

○ 犬の登録と狂犬病予防注射！

- 犬を飼育をしている方は、登録と年1回の狂犬病予防注射をお忘れなく！

○ ネコの不妊去勢と屋内飼育

- ねこは年2～3回子供を生み、1回に3～8頭を出産します。生まれた子ねこをすべて飼えないのであれば、不妊去勢と屋内飼育をしてください。

お問い合わせ先

賀茂保健所衛生薬務課 電話：0558-24-2057

静岡県厚生部生活衛生室 電話：054-221-3281

いのち輝き、笑顔あふれる社会を。



生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
「ちゃっぴー」

静岡県厚生部



静岡県賀茂健康福祉センター

〒415-0016 下田市中 531-1(静岡県下田総合庁舎 4階・2階) 電話 0558-24-2032

ホームページ <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-710/>

松崎保健支援室 〒410-3624 賀茂郡松崎町江奈 255-3 電話 0558-42-0262