

賀茂通信 (かもめーる)

第16号 平成21年9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

ちゃんと眠れていますか??

- ◇ 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



もしかしたら、それは「うつ」かも!?

うつになったらどうなるのでしょうか?

- ・ 十分な睡眠がとれない
 - ・ 食欲がなくなる
- 生きていく基本がむしばまれるので、気力や頑張りで「うつ」を克服するのは困難です。

「うつ」は**薬**での治療効果が期待できます。



自分がうつ病だと気づいている人はほんのひとにぎり・・・

特に働き盛り世代の方は、仕事が多忙で追い詰められても弱音を吐かず、人に相談することをあまりしません。

まずは家庭や職場で「**眠れてる?**」の一言をかけてみてください。

こころの健康相談をぜひご利用ください

賀茂健康福祉センターでは毎月専門医による『こころの健康相談』（予約制、無料）を開催しています。

また、保健師による相談も随時行っています。ご本人だけでなく、ご家族や会社の方だけの相談も受け付けています。秘密は厳守されますのでお気軽にお電話ください。

【 お問い合わせ先 】

賀茂健康福祉センター

福祉事業課:0558-24-2056

松崎保健支援室:0558-42-0262



9月は健康増進普及月間

～1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ～

運動の すすめ

運動は、筋肉をつけたり、体脂肪を減らすのに効果的です。また、血圧や血糖値、血中脂質を下げたり、心肺機能や免疫機能を向上させます。

最近の研究によると、動脈硬化危険因子の改善だけでなく大腸がんや乳がんの予防にも効果があると言われています。

自分にあった運動を継続しましょう！

運動習慣のない方は、ウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか？

目指せ！ 野菜大好き



©静岡県
生きがいと健康づくりのイメージ
キャラクター ちゃっぴー

野菜は、1日に350g以上取ることが目標ですが、実際は平均摂取量275g（成人）と不足しています。

野菜を食べると、体の調子がよくなる、便秘が整う、食べすぎを防止するなどの効果があります。野菜350gは、料理にすると約5皿分です。（1皿の目安：青菜のおひたし小鉢1杯）1日3回の食事で5皿の野菜料理を食べましょう！

また、野菜は、加熱することでかさが減ります。調理方法を工夫して、野菜をいっぱい食べましょう！

賀茂地域は、

男女ともに喫煙率が高く、受動喫煙（他人のたばこの煙を吸わされること）の被害を受けている人が多いです。

たばこの煙は、周囲の人の健康にも害を及ぼします。

受動喫煙防止のため、分煙・禁煙に御協力を！

分煙：人通りの少ない屋外で吸いましょう。

禁煙：禁煙治療に保険がききます（3か月に5回の通院、薬を使って約2万円）。

ぜひ、禁煙に挑戦しましょう！

しっかり禁煙、 分煙も

受動喫煙と関係するとされている
病気



昨年度か

ら、生活習慣病の一步手前の状態であるメタボリックシンドロームに着目した特定健診が始まりました。みなさんは、今年の健診はすでに受けられましたか？昨年、賀茂地域では、対象者（国民健康保険加入者）のうち約30%の方しか受けけていません！今年の健診がまだの方は、それぞれの保険者（国民健康保険の方は、市町）にお問い合わせを！健康で生活するには、まずは健診で健康チェックです。そして、メタボから脱け出しましょう。

特定健診、 受けましたか？

“メタボ”の予防には、運動習慣を身につけること、バランスの取れた食事をするのが大切です。より良い生活習慣を身につけ、健康的な生活をするよう心掛けましょう！

浄化槽を正しく使いましょう ～維持管理は適正に～

浄化槽管理者の義務

河川等の水質浄化を行い、より住みやすい環境をつくるため浄化槽の維持管理を実施しましょう。最悪の場合悪臭等が発生し、ご近所に迷惑をかけることになってしまいます。

浄化槽管理者には以下の義務があります。



保守点検とは？

運転状況の点検、消毒剤の補充等を行ったりすることで、一般家庭の浄化槽では、通常、年に4回の保守点検が必要です。

- ◆保守点検の回数は、浄化槽の大きさや種類により、定められています。
- ◆県や静岡市、浜松市の登録を受けた業者に委託して行ってください。



平成20年度末の当センター管内の実施率は約56%でした。(県平均は72%)

清掃とは？

浄化槽にたまった汚泥などを引き抜き、浄化槽の中を掃除する作業のことをいいます。

- ◆毎年1回以上、市町の許可を受けた業者に委託して行ってください。



法定検査とは？

浄化槽の設置や維持管理が正しく行われているか、毎年1回検査するものです。県知事が指定した検査機関に依頼してください((財)静岡県生活科学検査センター)。

合併処理浄化槽とは??

- トイレの排水だけを処理する古い浄化槽と違い、生活雑排水(台所、風呂、洗濯排水)も併せて処理する浄化槽です。
- 浄化能力は下水処理場とほぼ同じで、環境に優しい浄化槽です。
- ◆ **古い浄化槽から合併処理浄化槽に交換して、水環境を守りましょう!!**

- 合併処理浄化槽の設置に対して補助制度が設けられています。詳しくは下記又は設置場所の市町へお問い合わせください。

お問い合わせ先

賀茂健康福祉センター環境課：0558-23-2310

もしものとき… 子どもの心のケア

◎どんなことなの？

子どもたちは、自然災害や交通事故、身近の人の死、暴力など身の安全を脅かされるような恐ろしい体験をしたり、メディアなどで災害や事故など衝撃的な映像を目にすることで、時に心理的な問題や行動上の不適応を生じることがあります。これを心の傷（トラウマ、心的外傷）といいます。

◎どんなふうになるの？

不眠や食欲不振、頭痛や下痢などの身体的症状、赤ちゃんがえりなどの退行現象やおびえる、悪い夢を見る、イライラするなど心理的症状が表れます。また、無意識に出来事が思い出されたり（フラッシュバック）、現実感をなくしたり、集中力が低下しボーっとした印象として周りには映ることもあります。今まで大好きだったことをしなくなったり成績が下がったりするかもしれません。

◎そんなときはどうすればいいの？

子どもは起きた出来事を十分に理解することができず、気持ちを上手く表現できないので、仕草や態度など生活上での変化を周囲の大人が気づいて対応していくことが大切です。できるだけ早い時期に、身近な大人が適切に関わることにより、心の傷が癒え、子どもは以前の元気な生活を取り戻していきます。

しかし、1ヶ月以上経過しても症状が見られる場合には、児童相談所や医療機関など専門スタッフのケアが必要となることもあります。

★私たち大人にできる適切な関わりのポイントの例

- ・安心した場の提供と共に「今はもう大丈夫、安全だよ」と伝えましょう。
- ・子どもの話を寄り添って聴くなど本人のペースを尊重しましょう。
- ・スキンシップをいつも以上に心がけましょう。

本内容については下記までお気軽にお問い合わせ下さい。

賀茂児童相談所 電話 0558-24-2038



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 2階・4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

R100

古紙配合率100%再生紙を使用しています

紙ヘリサイクル可