

賀茂通信(かもめーる)

第18号 平成22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

ストレスに気づいていますか？

皆さんは自分のストレスに気づいていますか？ストレスとなる要因を受けると、私たちのこころや身体などに以下のような様々な反応が起こります。

精神面の反応

不安、イライラ、憂うつな気分、意欲の低下など

身体面の反応

眠れない、食欲低下
疲労感、倦怠感、頭痛
肩こり、めまいなど

行動面の反応

飲酒量の増加、喫煙量の増加 など

ストレスに対処する方法としては・・・

- ・体を動かして気分転換
- ・趣味にうちこむ
- ・親しい人と交流する時間を持つ など

☆ ストレスと上手につきあうコツ ☆

- ・自分自身のストレスに気づく
- ・自分にあったストレス解消法を見つける など



ストレス反応が続いているという方は、早めに専門医に受診することをお勧めします。

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。

専門医への受診をためらっている方はぜひご利用ください。

また、保健師による相談も随時受け付けています。

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

賀茂は喫煙率が高い地域です！

～平成21年度賀茂地域の分煙・禁煙実態調査結果より～

<喫煙率が高い！>

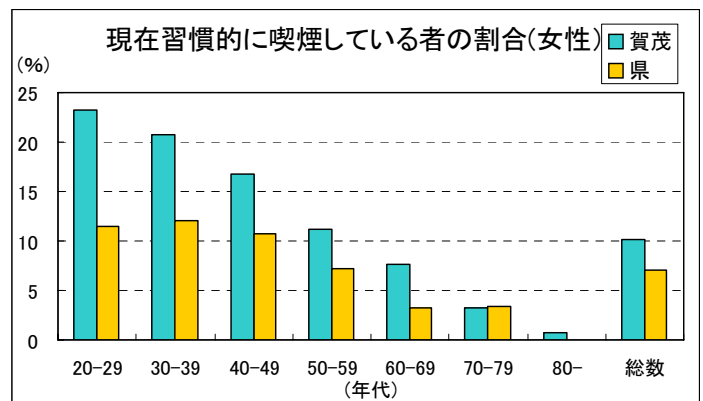
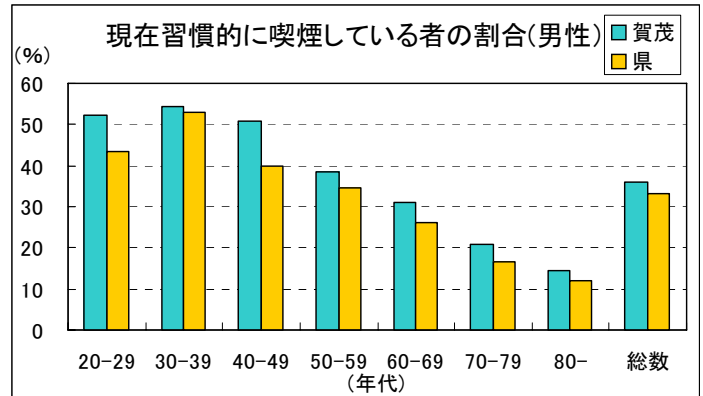
どの年代も県平均に比べ喫煙率が高く、特に20歳代女性の喫煙率が非常に高くなっています。

傾向としては、5年前と同じ状況でした。

<喫煙者の7割は禁煙したい！>

喫煙者のうち24.1%は「現在やめたい」と考えており、「やめたいと思ったことがある」を含めた禁煙希望者の割合は67.6%でした。

禁煙を希望する理由では、「健康に悪い」が58.6%、「タバコ代がかかる」が13.3%でした。



あなたも、分煙・禁煙に御協力を！

たばこの煙は、周囲の人の健康にも害をおよぼします。
受動喫煙防止のため、分煙を徹底しましょう！

平成22年10月から、たばこ1本5円の値上げとなります。
ぜひ、今から禁煙にチャレンジしましょう！！



ニコチン依存の強い方は、保険を使った禁煙治療がお勧めです。
3か月に5回通院、薬(貼り薬や飲み薬)を使って、約2万円で禁煙治療が受けられます。

禁煙外来など、たばこに関するお問い合わせ先

賀茂健康福祉センター健康増進課 電話:0558-24-2036

まずは1割ごみ削減運動

できることから広げていきたい3R

Reduce (リデュース) 物を大切に使う。ごみを減らそう。

Reuse (リユース) 繰り返し使う。

Recycle (リサイクル) 再び資源として利用しよう。

3つの言葉の頭文字をとって、**3R**(スリーアール又はサンアール)と呼んでいます。

優先順位は「リデュース」→「リユース」→「リサイクル」

1 ごみを減らす「リデュース」

- マイバック、マイ箸、マイボトル(飲み物)を使う。
- 生ごみは水を切る。
- 食材は残さない、料理は食べ残さない。
- 過剰包装は選ばない。
- ムダなモノは買わない。



2 繰り返し使う「リユース」

- 機械や家具が壊れたら修理して長く使う。
- リターナブル容器(例:ビール瓶等の再使用)を選ぶ。
- 家庭用品や本など不用品はリサイクルショップへ持ち込む。
- 新品である必要がなければリサイクルショップで買う。
- フリーマーケット、寄付、ネットオークション、自治体の資源回収などを利用する。



3 再び資源として利用する「リサイクル」

- 生ごみは堆肥にして使う。
- 容器包装リサイクル法により、ペットボトル、古紙、ビン、アルミ缶、スチール缶、発泡スチロールトレイなどは市町の指定に従って分別して出す。
- 平成21年4月に、家電リサイクル法の対象品目4品目「ブラウン管テレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機」に2品目「液晶及びプラズマテレビ、衣類乾燥機」が追加。廃棄又は買い換える場合には、収集・運搬とリサイクルにかかる費用を負担する。(詳細は、市町又は小売店に問い合わせてください。)
- リサイクル製品を利用する。

私達の日常生活の中で、実践できることはたくさんあります！

松崎保健支援室

「松崎保健支援室」とは？

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。また、西伊豆食品衛生協会と温泉協会西伊豆支部の事務局があります。



業務内容は？

食品や温泉、薬事に関する相談や申請の受付、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」などを通じた健康づくりを進めています。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21年度）の取組

「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、さつま芋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。

文集やお皿を作りました！



今年のテーマは「野菜をいっぱい食べよう」

食中毒防止パレード

夏の食中毒防止パレードでは、「ほち君」や「食中毒防止マン」も登場し、食品の衛生的な取扱いや手洗いの励行などを呼びかけました。



毎月19日は「食育の日」

家族や仲間と楽しく食卓を囲むことや野菜の摂取について考えるきっかけになるよう、松崎町（1月）と西伊豆町（7月）で街頭キャンペーンを実施しました。西伊豆町では、西伊豆食品衛生協会の協力を得て、食中毒防止パレード時にを行いました。

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

紙へリサイクル可