

# 賀茂通信 (かもめーる)

第2号 平成18年2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

## 御存知ですか？「こころの健康相談」

～あなたのこころ、元気ですか？～

現代はストレス社会で、こころの健康に不安を感じている人が増えていると言われています。こころの不調もからだと同じで、早めに対応することが早く解決する近道です。

- ・ ストレスで、心身の調子が悪い（夜眠れない、食欲がない、疲れがとれない、やる気が起きない等）
- ・ 職場の人間関係で悩んでいる、仕事が長続きしない
- ・ 家族のことで悩んでいる、困っている
- ・ アルコールで困っている
- ・ お年寄りの認知症で困っている
- ・ 思春期の問題で悩んでいる

・・・など

専門の医師が  
相談にのります。



今までにこのような相談がありました。  
このような悩みを抱えている方、いませんか？

☆ 相談は無料ですが、予約が必要です。

☆ その他の相談についても、下記の連絡先まで、お気軽にお電話下さい。

	下田市・東伊豆町・河津町・南伊豆町 にお住まいの方	松崎町・西伊豆町 にお住まいの方
日時	毎月 第4木曜日 午後2時～午後4時（予約制）	毎月 第2木曜日 午後2時～午後4時（予約制）
連絡先	賀茂健康福祉センター 保健福祉課 (0558) 24-2056	松崎保健支援室 (0558) 42-0262

交通事故や脳血管疾患などの様々な原因で脳に損傷を受け、身体的な障害はないけれど、ことばや記憶に障害のある「高次脳機能障害」の方と家族を対象に相談会を行う予定です。日程調整中のため、詳しくは上記の賀茂健康福祉センター保健福祉課までご連絡ください。

# 🌿 温泉マイスターにチャレンジ！！

平成17年10月4日・5日に、下田市のホテル伊豆急で「温泉マイスター養成講座（入門講座）」を開催しました。

講座の内容は、「健康の基礎知識」、「温泉医学総論」、「入浴方法」などで、参加者は温泉だけではなく健康の知識全般の習得を目指しました。

資格ではありませんが、全日程修了者84名に静岡県知事認定の修了証書が手渡され、静岡県から温泉マイスターとして認められています。

熱心に講義を聞く参加者



「温泉マイスター」ってなんだろう？

地域の資源である温泉を活用した健康づくりを推進するため、温泉や健康に関する知識を有し、地域住民や訪れる人に対しそれらを紹介できるような人材、すなわち「**地域の健康発信人**」のことを温泉マイスターと呼んでいます。

養成講座は入門講座と専門講座があり、それぞれの講座を修了した者が温泉マイスターの称号を手に入れることとなります。

東部・熱海地区でも同講座を開催し、平成17年末までに県内で入門講座を403人、専門講座を97人が修了しています。



★★★★★お知らせ★★★★★

平成17年度の入門講座参加者から好評を得たため、平成18年度も賀茂健康福祉センターでは、引き続き温泉マイスター養成講座（入門講座、専門講座）を開催する予定です。（日程、開催場所等は未定。）

温泉を活用した健康づくりに興味ある方の参加をお待ちしております。

## 筋萎縮性側索硬化症(ALS)交流会 (難病医療相談会)を終えて

神経難病の中でも特に進行が速く、支援が必要となる筋萎縮性側索硬化症の患者やその家族等に対し、平成17年11月26日、浜松医科大学 宮嶋助教授と伊豆東部総合病院 鎮目院長による医療相談と、同病気の患者・家族間の交流会をALS協会と共催で実施しました。

出席者は患者家族、ALS協会役員、関係事業所、市保健師が集まり、病気や日ごろ抱えている不安や悩みを打ち明け、今後の在宅での療養生活へのアドバイス等を受けることができました。

なお、本交流会は平成18年度も引き続き実施を予定していますので、関係者の参加をお待ちしております。

また、難病についてのご相談は随時受け付けておりますので、お気軽に健康増進課（0558-24-2052）までご相談ください。

# ヘルシー商店街の取組み紹介

???ヘルシー商店街事業とは???

健康づくりは、一人ではなく、地域による連携・協働により推進しようという考えのもと、住民に身近な商店街を中心に健康づくりを発信する取組みです。県内各地でヘルシー商店街が誕生し、各商店街の特性を生かしたユニークな取組みが行われています。

## 東伊豆町奈良本商店会の取組み

～平成16年度～

- ・奈良本ヘルシーウォーク
- ・健康キャッチフレーズ入り花入れ設置
- ・店舗に健康コーナーを設置
- ・ヘルシー商店街ステッカー作成
- ・ヘルシー商店街マップ作成

～平成17年度～

- 奈良本ヘルシーウォーク
  - ・ヘルシー商店街マップ作成
- 協力：奈良本商店会、東伊豆町商工会、奈良本区、東伊豆町 等

## 松崎町銀商会・新浜コミュニティ通り会

～平成17年度～

- ヘルシーパネル設置
- ・ヘルシー商店街マップ作成
- ・松崎町ウォーキングマップ配布

協力：松崎町銀商会、新浜コミュニティ通り会、松崎町商工会、松崎町

※ヘルシー商店街は今年度で2年目。賀茂健康福祉センター管内では、昨年度の奈良本商店会に加えて、今年度からは松崎町銀商会及び新浜コミュニティ通り会もヘルシー商店街として事業を実施しました。



ヘルシーウォーク

ヘルシーパネル

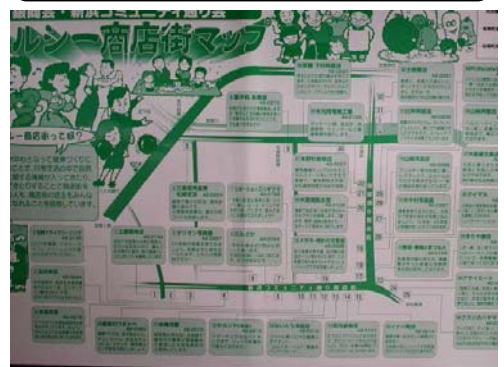


### ◆担当から一言◆

◎商店街の各店舗にはそれぞれ健康に関する商品が置いてありますので、皆さんも是非地域の商店街を歩いてみましょう。楽しい発見があるかも。

◎この事業に、商店会、商工会をはじめ多くの団体にご協力をいただきました。本当にありがとうございました。

ヘルシー商店街マップの実物です。(松崎町)



# 浄化槽は正しく使いましょう

- 使った後は、水をきちんと流してください。



- トイレトーパー以外のものは流さないでください。



- 便器の掃除に塩酸などの劇薬や殺虫剤、薬品類は使わないでください。



- 浄化槽の上には物を置かないでください。保守点検の妨げや亀裂、漏水の原因となります。



- 浄化槽(ブロー)の電源は絶対に切らないでください。大切な微生物が窒息してしまいます。



- 放流水の色、臭いに注意してください。異常を発見したらすぐに専門の業者に連絡してください。



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/kenhuku/kf-21/>

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