

# 賀茂通信 (かもめーる)

第34号 平成26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

## こんな子、いませんか？

たとえば、子どものこんな様子が気になっていませんか？

落ち着きがない  
集中できない

集団の中で1人だけ騒ぐ。  
授業や食事中に席を離れてしまう。



指示が入りにくい  
話を聴けない

大人の指示を聞かず失敗を繰り返す。  
相手の話を無視して一方的な話題で話す。



他の子と遊べない  
1人遊びを好む

集団遊びに入らない。友達となかよく遊べない。  
自分勝手な考えや行動をよく指摘される。



育てにくい  
違和感がある

ささいなことでかんしゃくを起こす。頑固。  
謝ることができない。場当たりの行動が多い。



## どうして気になるのでしょうか？

上に挙げた4つの例は、小さな子どもなら、誰にでも多少は見受けられるでしょう。子どもが社会で生きていくために必要な社会性や、コミュニケーションの力を身につけていくとき、その成長速度や習熟度には個人差があります。社会性やコミュニケーションの力の習得が極端に苦手な子は、成長とともにさまざまな問題に直面し、その様子は周囲にとっても気になる様子として映ります。



## 大事なことは、気づくこと！

子どもの特性に合わせて理解ある環境で適切に育むことが、子どもが自分らしく社会に適応する能力を養う鍵となります。

まずは身近な大人が子どもの様子が気づくことです。

子どもの気になる様子に心当たりがあれば、すこし相談してみませんか？

気になる子どもの相談は、  
お住まいの市町母子保健・児童福祉担当、もしくは児童相談所へ

賀茂児童相談所

☎ (0558) 24-2038 下田総合庁舎 4階  
(平日 午前 8:30~午後 5:15)

# 「B型・C型肝炎ウイルス検査」

## 受けたことがありますか？

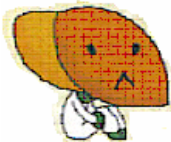
「受けたことがない」  
「わからない」



ぜひ検査を  
受けましょう

### B型・C型肝炎はどんな病気？

- B型・C型肝炎ウイルスの感染によって起こる肝臓の病気です。
- 放っておくと、慢性肝炎・肝硬変・肝がんへ進行することがあります。



### どうやって感染するの？

- 主な感染経路は、血液を介しての感染です。
- B型肝炎は、性交渉や母子感染によっても感染します。
- 過去には、医療行為の中での注射器の使いまわし・ウイルスに汚染された血液の輸血によって感染してしまった方々もいます。

### どんな検査？どこでするの？

- 血液検査を行います。
- お住まいの市町の肝炎ウイルス検診、保健所での肝炎ウイルス検査を利用しましょう。

賀茂保健所での検査(無料・予約制)も  
ぜひご利用ください！

### もし感染していたら・・・？

- 肝臓の専門医に相談しましょう。
- 適切な健康管理・治療で悪化を予防することが可能です。



## 肝炎治療費助成制度で、治療についての助成が受けられます！

対象：B型・C型肝炎のインターフェロン治療  
B型肝炎の核酸A+ログ治療 など

自己負担限度額は、1ヶ月当たり  
1万円(高額所得者は2万円)

## 新しい治療薬が助成の対象になります！

C型肝炎に対するシメプレビルを含む3剤併用療法が、対象に追加されます。



～肝炎・肝炎ウイルス検査・医療費助成について～

賀茂保健所地域医療課

TEL:0558-24-2051 下田総合庁舎2階

お気軽に御相談ください

# 今よりも 10分多く、からだを動かそう!



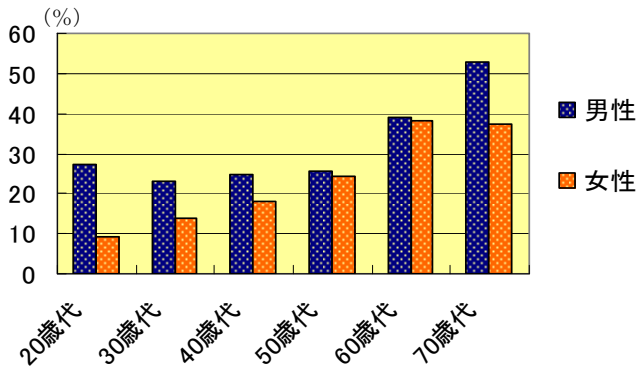
## 活動不足がまねく生活習慣病

身体活動の不足は、肥満をまねいて生活習慣病の原因となる他、ロコモティブシンドローム（足腰に問題があって介護リスクが高い状態）にも影響します。

歩いたり、スポーツをする「運動」だけでなく、家事や買い物、通勤などの生活活動も「身体活動」となります。



## 年代別運動習慣のある人の割合



健康に関する県民意識調査では、男女共に60歳以上の方には、運動習慣があり、若い女性は少ない傾向でした。

若さはきびきびした動作からです。女性や働き盛りの若い人は、今からでも運動量を増やしましょう。

(※)運動習慣：1日30分以上の運動を週2日以上1年以上している

## 右のチェック表で、ひとつでも○がつく人は運動不足の始まり

運動や生活でよく身体を動かすことは、心臓や呼吸器の機能が活発になり、動脈硬化や肥満を予防する他、骨に適度な刺激を与え、骨粗しょう症を予防します。

## 運動不足度をチェック!

- ① いつも自動車を利用している
- ② 休日はゴロゴロしていることが多い
- ③ すぐ、背中や肩がこる
- ④ 腰かけたり立つ時、つい「よいしょ」と言う
- ⑤ 急いで階段を昇ると息切れや動悸がする

今より10分多く  
からだを動かし、  
元気を手に入れましょ



若い頃から運動習慣を!

プラス・テン + 10 から始めて健康に!

賀茂地域では、各種のウォーキング大会が開催されます。誘い合って、みんなで楽しく歩くのも良いですね。

# 松崎保健支援室

## Q : 松崎保健支援室ってどんなところ?

A : 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・西伊豆町の住民を対象に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。  
西伊豆食品衛生協会と温泉協会西伊豆支部の事務局もあります。



## Q : どんなことをしているの?

- A : ①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。  
②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ています。  
③「食育」などを通じた健康づくりを進めています。



## ★松崎保健支援室で行っているテイケア（でんでん虫の会）の紹介★

精神科に通院し治療を受けている方を対象に、調理実習やレクリエーション、作品づくり等の活動を行っています。活動を通じて参加者の自立を促し、いきいきとした生活ができるように支援しています。

月に2回、第1・3木曜日に開催しています。（第1木曜：9:30～12:00、第3木曜：9:30～15:00）

※興味のある方、参加を希望される方は下記の連絡先までお気軽に御連絡ください。

## ♪参加者の声♪

みんなに会えるのがすごく楽しみです。  
家にこもっていると1人ですが、ここにきていろいろな人と話せるのが嬉しいです。

調理実習が楽しくて、  
家でも作っています！



調理実習、創作、軽スポーツ、カラオケ  
など、いろいろなことを行います♪



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

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」

静岡県健康福祉部

富国有機の理想郷—しずおか



静岡県賀茂健康福祉センター・賀茂保健所

〒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/> FAX 0558-24-2159

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