

賀茂通信 (かちめーる)

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
賀茂知的障害者更生相談所



3月3日～9日は「愛の援聴週間」

静岡県は昭和57年10月、聴覚に障害のある人に対する県民の正しい理解を深めることを目的として、3月3日（耳の日）から1週間を「愛の援聴週間」と決めました。

耳の聞こえない人は視覚で情報を得ており、意思疎通の手段は主に手話や筆談です。また、聞こえない人にとっては、話し手の表情や身振り・手振りも大事な視覚情報です。聴覚に障害のある人と顔を合わせる機会があったときには、是非、思い出してください。

手話マークと筆談マーク

手話マーク、筆談マークは、ろう者等も含め自由にコミュニケーションが取れる社会を目指して一般財団法人全日本ろうあ連盟が策定したマークです。

ろう者等自身が提示、または手話対応、筆談対応が可能な窓口や店舗に掲示する等、公共、民間を問わず広く利用できます。

手話マーク



【意味】

- ・手話で対応をお願いします
- ・手話で対応します

筆談マーク



【意味】

- ・筆談で対応をお願いします
- ・筆談で対応します

【電話リレーサービス】をご存じですか？

通訳オペレーターを介して、聴覚や発話に困難がある人の手話・文字と、耳が聞こえる人の音声とを24時間365日、電話で双方向につなぐサービスです。



健康福祉関係の月間・記念日など (3～5月)

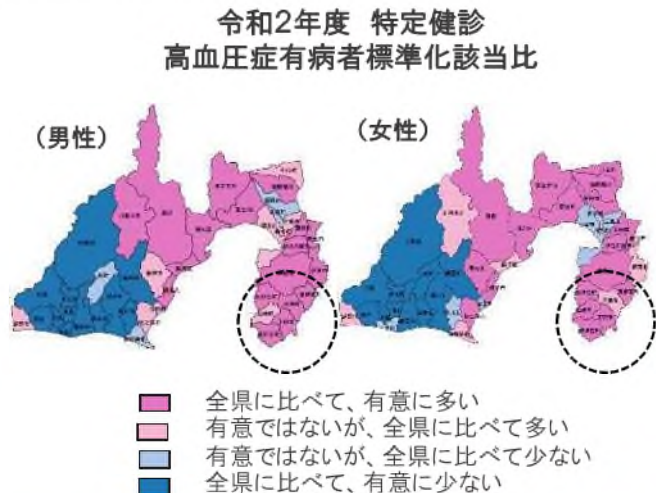
3月	★自殺対策強化月間★子どもの予防接種週間（1日～7日）★女性の健康週間（1日～8日） ★耳の日（3日）★愛の援聴週間（3日～9日）★春の睡眠週間（11日～25日） ★春の睡眠の日（18日）★世界結核デー（24日）
4月	★春の全国交通安全運動★未成年者飲酒防止強調月間
5月	★不正大麻・けし撲滅運動（1日～6月30日）★こどもの日（5日） ★世界赤十字デー（8日）★看護週間（12日～18日）★民生委員・児童委員の日（12日） ★看護の日（12日）★民生委員・児童委員活動強化週間（12日～18日）★高血圧の日（17日） ★ごみゼロの日（30日）★ごみ減量・リサイクル推進週間/ごみ不法投棄監視ウィーク （30日～6月5日）★禁煙週間（31日～6月6日）★世界禁煙デー（31日）

賀茂地区の学校給食で減塩統一献立を実施しました！

賀茂地区は高血圧症有病者の割合が全県に比べて高く、血圧を上げる要因の一つである、塩味の濃い料理が好まれています。

そこで、子どもの頃から薄味に慣れることを目的に、賀茂地区の学校給食栄養士が減塩をテーマにした献立を作成し、和食の日である11月24日前後に、地区の全小中学校で約3,600食が学校給食として提供されました！

パワーアップ！ 野菜マシマシ 減塩献立



知っているかな？
このマーク



- いつもの給食と変わらずおいしかった！
- 香りがよくて、食欲をそそられたよ！
- 薄味だから素材の味がわかった！



この献立の減塩ポイントは？

- 野菜マシマシ
野菜や芋に多く含まれるカリウムが、余分な塩分を体から追い出すはたらきをしてくれるよ！
- うま味
天然だしのうま味効果で塩分が少なくても満足！
- 香り
ショウガなど香りの効果で塩分が少なくても満足！
- 素材の味を楽しむ
静岡県は、豊かな自然からもたらされる野菜や魚、お肉がいっぱい！ふじのくにの地場産物で、健康的な食生活を楽しもう！

家庭で美味しく健康になれる目印！「減塩ポップ」

スーパーや薬局などにある減塩商品や血圧計測定場所は、賀茂1市5町で作成した黄色のかわいい減塩ポップが目印。是非ご家庭での減塩や血圧測定にお役立てください！

所内各部門の参事・部長より (第3回①：医療健康部長)

医療健康部長の高木です。賀茂での勤務も2年目を迎え、離れて暮らす家族に、この地域の魅力や発見を伝えています。

さて、私が所属する医療健康部は、「地域医療課」、「健康増進課」の2課からなり、行政職、保健師、栄養士が、皆様の生活に身近な「医療」と「健康」に関する事業を担当しています。

ご承知のとおり、この地域は高齢化が進んでいますが、高齢者が元気に活動する姿をよくお見かけする地域でもあります。健康づくりや予防に取り組んでいただくことは大事なことです。時には体調を崩して医療機関を受診したり、救急車をお願いすることが必要な場合もあるかもしれません。

住み慣れた地域で元気に暮らすために、いざという時に困らないために、皆様は何を大切に、準備をしてくださっていますか。

この地域にとって医療は限りある大事な資源の一つです。救急医療を守ることは、皆様の生活を守ることにつながっています。引き続きのご協力をお願いいたします。

医療健康部長兼地域医療課長 高木 陽子

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

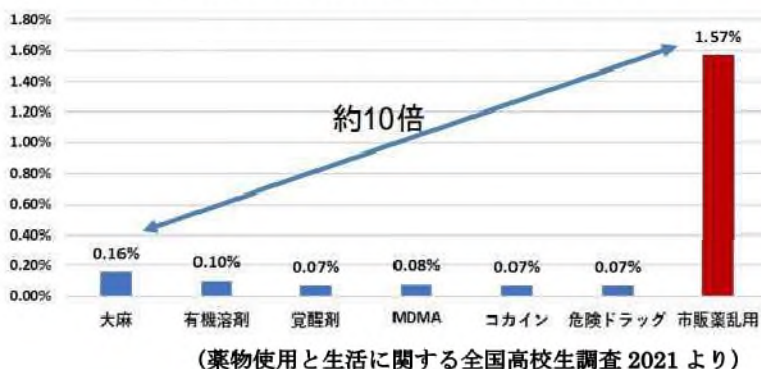
薬物乱用とは、医療目的にない薬物を不正に使用したり、医薬品を医療目的以外に使用したりすることをいい、**1回でも『乱用』**になります。

乱用される薬物は依存性が強く、脳や身体を破壊し、幻覚や精神障害等、様々な**健康被害**をもたらすだけでなく、一度手を染めてしまうと、自分の意志だけでは止めることができなくなり、**犯罪**（殺人、窃盗など）に発展することもあります。



近年、市販薬の乱用が増加!!

全国の高校生の市販薬乱用経験率の比較



市販薬の過剰摂取（**オーバードーズ**）は**青少年**に多く、大麻経験率の**約10倍**です。市販薬でも用法用量を守らず使用すると、けいれんや意識障害等の**中毒症状**が生じます。また、**依存性**のある成分を含む市販薬もあり、過剰摂取の繰り返しにより、自力で**止められなくなる**おそれがあります。

甘い言葉にまどわされないで!

1回だけなら平気さ、いつでもやめられるよ みんなやってるよ ちょっとだけ試してみない?

薬物に対する正しい知識を持ち、悩んでいる時はひとりで抱えず、相談窓口をご利用ください。

相 談 窓 口		電 話 番 号・メー ル ア ド レ ス
薬 物 相 談 窓 口	静岡県健康福祉部生活衛生局 薬事課 薬物対策班	054-221-2413 E-mail: yakuji@pref.shizuoka.lg.jp
こ こ ろ の 電 話	静岡県精神保健福祉センター	0558-23-5560 (伊豆地区)
薬 物 依 存 面 接 相 談		054-286-9245 (予 約)

◎東海北陸厚生局麻薬取締部 (052-961-7000) や最寄りの警察署、
賀茂保健所衛生薬務課 (0558-24-2057)、静岡県薬物乱用防止指導員も相談に応じています。

所内各部門の参事・部長より(第3回②:衛生環境部長)

衛生薬務課と環境課の衛生環境部門を総括しています衛生環境部長の望月と申します。

賀茂地域は、風光明媚な景観、新鮮な食材、豊富な温泉等、観光産業が主要産業です。新型コロナウイルス感染症も5類感染症に移行したため、観光客も徐々に増加して回復しつつありますので、来訪者に安全に安心して賀茂の魅力を満喫いただくため、食品や宿泊施設の衛生管理指導を行っています。

また、水道や廃棄物処理は、住民生活に直結する社会基盤であり、事業や施設管理を担う市町及び民間業者への維持管理指導により、快適で住みやすい持続可能な生活環境の確保に努めています。

賀茂地域の「住んでよし、訪れてよし」の実現に注力しますので、ご理解ご協力をお願いします。

衛生環境部長 望月 康生

一緒に子育てをみなおしてみませんか？

(児 童 虐 待 の 防 止 に つ い て)

賀茂児童相談所に相談にみえる親御さんは、日々子育てに悩んでいます。

お子さんに知的障害や発達障害があり、「何度話しても言うことを聞いてくれないので、つい叩いてしまった」、不登校や非行の問題があり、「何とかしなければと思って怒鳴ってしまった」など、子育てに対して苦しい思いを抱えています。

叩く、怒鳴るといったいわゆる「体罰」は、そのときは効果があったように見えるかもしれませんが、根本的な解決にはつながりません。子どもは、結局は親の顔色を窺って行動するため、返って行動に落ち着きがなくなったり、怒られないために嘘をついたりなど、新たな問題を引き起こしたりします。それがさらに強い指導を誘発し、結果的に虐待行為につながってしまうケースもあります。

児童相談所では、しつけと体罰の違いや体罰によらない子育てについて親御さんと一緒に考えていきます。また子育ての中で、困った時にヒントになるような工夫のポイントも紹介しています。

例えば

- ・「言うことを聞かない」にもいろいろあります。子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう。
- ・注意の方向を変えたり、子どものやる気に働きかけてみましょう。
- ・話す時には子どもにわかりやすく、時には親がお手本になったり、できない時には一緒にやってみせるのも効果的です。
- ・良いこと、できていることを具体的にほめましょう。

～体罰によらない子育てのための工夫のポイント 厚生労働省 より～

体罰等はよくないと頭ではわかっているけども、子どもの特性や状況によってはうまく対応できないことがあります。そんなときはこれまでの子育てを一度見直してみる必要があります。

静岡県では、虐待の被害児童の安全確保を第一に、児童虐待の予防、早期発見・早期対応から、虐待を受けた子どもの自立支援まで、児童相談所を中心に市町はじめ関係機関と連携し、各種事業や取組を行っています。子育てで困っている方、困っている方を知っている方、子どものことで相談を希望される方は、お住まいの市町の母子保健担当課や児童福祉担当課又は児童相談所へご相談ください。



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



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) 電話 0558-24-2032

ホームページ <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-710/> FAX 0558-24-2159