

賀茂通信 (かもめーる)

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

●「生活習慣病予防のための出前授業」を開催しました！

将来を担う子どもたちに、「生活習慣病って何だろう？」「生活習慣病を予防する食事って何だろう？」をテーマに授業を行いました。

Day1

保健師さんが生活習慣病の原因と予防方法について授業しました！

授業風景

賀茂地域は高血圧の人が多だよ。



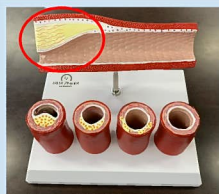
おじいちゃんは毎日血圧を測っているよ！



血管模型

栄養の偏った食事や運動不足で、血管に脂肪が！

脂肪



Day2

管理栄養士さんが生活習慣病を予防するための食事について授業しました！

栄養バランスの整え方 (手ばかり栄養法)



1回の食事で、主菜（主なおかず）は手のひら1つ分が目安だよ



飲み物に含まれる砂糖の量クイズ

こんなに砂糖が入っているんだね！



参加した生徒の感想

- 運動をしたり、しっかり睡眠をとり、3食食べることを続けていきたいと思った。
- 授業を受けて食事の栄養バランスを気をつけるようになった。

実施校

下田市立下田小学校6年生・松崎町立松崎小学校6年生

お問い合わせ

健康増進課：0558-24-2037

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★耳の日(3日)★愛の援聴週間(3日～9日) ★子どもの予防接種週間(1日～7日)★世界結核デー(24日) ★女性の健康週間(1日～8日)★春の睡眠週間(11日～25日)★春の睡眠の日(25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	★民生委員・児童委員の日(12日)★民生委員・児童委員活動強化週間(12日～18日) ★こどもの日(5日)★看護の日(12日)★看護週間(9日～15日)★世界赤十字デー(8日) ★世界禁煙デー(31日)★禁煙週間(31日～6月6日)★高血圧の日(17日) ★不正大麻・けし撲滅運動(1日～6月30日) ★ごみゼロの日(30日) ★ごみ減量・リサイクル推進週間/全国ごみ不法投棄監視ウィーク(30日～6月5日)

人生会議＝ACP(アドバンス・ケア・プランニング)について

人生会議とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアを前もって考え、家族や医療・ケアチームと話し合い、共有することです。
自分自身や家族の最期を望みどおりに迎えるために、様々な専門職が支援しています。
今回は在宅療養をサポートするための介護保険サービスについて紹介します。



○訪問介護

介護福祉士やホームヘルパーがご自宅に伺い、身体介護（食事、入浴、排せつ）や生活援助（掃除、洗濯、買物）を行います。



○訪問看護

看護師等がご自宅に伺い、健康観察や点滴・注射、病気・介護の相談を行います。緊急時にはかかりつけ医と連携し医療処置も行います。



○訪問入浴介護

入浴が困難な方のご自宅に伺い、簡易浴槽を設置し入浴の介助を行います。



○訪問リハビリテーション

心身機能の維持・回復や日常生活の自立援助を目的に、理学療法士等の専門職がご自宅に伺いリハビリを行います。



○ショートステイ(短期入所)

家族が一時的に介護できない場合、特養などの施設を短期間利用できます。サービスにより費用が異なります。別途食費等の負担が必要です。

☆短期入所生活介護

特養などで短期的な介護が受けられます。

☆短期入所療養介護

老健等に短期間入所し、医学的管理下で介護、看護、機能訓練が受けられます。



○福祉用具貸与

日常生活での自立支援と介護者の負担軽減のため、利用者の心身の状況・環境に応じた用具を借りられます。（車いす・手すり・つえ等）



○福祉用具の購入

在宅生活に必要な入浴・排せつに使用する用具（腰掛便座・入浴補助具等）を、指定の業者から購入したときに費用が支給されます。



市町窓口事前に相談ください。

○小規模多機能型居宅介護

自立した日常生活を送るため、施設に通いつつ、訪問介護や短期の宿泊を利用できます。希望に応じ、入浴や排せつ、食事、日常の世話、リハビリを行います。

○住宅改修費支給

自宅での生活が続けられるよう、手すりの取付け、段差解消等の改修を行えます。
※市町へ事前の申請が必要です。



※ご利用には要介護認定が必要です。また、要介護認定の区分によって、利用できる介護保険サービスは変わります。

地域包括支援センターは高齢者の健康維持、保健・福祉・医療・介護予防の向上のために設置されています。同時に在宅療養や介護、虐待や認知症などの相談窓口となり、必要な援助や支援を専門的・総合的に行います。

- | | | | |
|-----------------|---------------|------------|---------------|
| ・下田市地域包括支援センター | ☎0558-36-4146 | 8:30～17:15 | 下田市役所市民保健課内 |
| ・南伊豆町地域包括支援センター | ☎0558-36-3335 | 8:30～17:15 | 南伊豆町健康福祉センター内 |
| ・東伊豆町地域包括支援センター | ☎0557-95-1106 | 8:30～17:15 | 東伊豆町役場健康づくり課内 |
| ・河津町地域包括支援センター | ☎0558-34-1938 | 8:15～17:00 | 河津町保健福祉センター内 |
| ・松崎町地域包括支援センター | ☎0558-42-3966 | 8:15～17:00 | 松崎町役場健康福祉課内 |
| ・地域包括支援センターにしいず | ☎0558-52-3030 | 8:15～17:00 | 西伊豆町福祉センター内 |

※土日・祝日・年末年始（12/29～1/3）除く

このページに関するお問合せ 賀茂地区在宅医療・介護連携推進支援センター ☎0558-25-3535

※下田メディカルセンター地域医療連携室内



守ろう！

腎臓！

CKDシールとは

あなたの腎機能に合わせた薬を
選ぶためのシールです

薬局で検査値をお尋ねしますので
ご協力をお願いします

CKDシールで

あなたの腎臓に合わせた薬の選択！
市販薬・サプリメントの飲み合わせの注意！

お薬手帳のCKD(慢性腎臓病)シールが あなたの腎臓の状態を知らせてくれます

成人の8人に1人がCKDといわれています

CKDとは腎臓の働きが低下し、たんぱく尿など腎臓の障害が続く状態の
ことです

自覚症状はありませんが

放置すると人工透析に！



健康増進課 電話番号 0558-24-2036



賀茂地域の結核事情

65歳以上の方
要注意！！

賀茂地域では、体重減少や、倦怠感などの症状があっても受診せず、動けなくなった
状態で救急搬送された高齢者から、結核が発見されています。

高齢者には、結核によくみられる咳、発熱等が現れないこともあります。

体重減少、食欲がない、寝汗などの症状が続く場合は結核かもしれません。



- ・**結核かも**という症状がある方は、病院を受診しましょう。
 - ・65歳以上の方は、年に1回、市町で結核の健診を受けられる
機会があります。
- 早期発見が大切ですので、ぜひ健診を受けてください。



地域医療課 電話番号 0558-24-2052

所内各部門の参事・部長より(第3回 医療健康部長)

地域医療課と健康増進課業務を総括しています塩川です。健康増進課では、市町と共に健康づくりに
取り組んでいます。賀茂地域の特徴は、平成30年2月に1市5町、賀茂医師会、賀茂歯科医師会、賀
茂薬剤師会、県が賀茂地域における住民の健康寿命の延伸と生活の質の向上を目指す基本協定を結
び、賀茂地域健康寿命延伸等協議会を設置し、健康課題について協議し取り組んでいることです。
CKDシールもその取組の一環です。

地域医療課では、HIVウイルス検査などの感染症対策や指定難病などの申請や相談などの業務を
担当しています。新型コロナウイルス感染症では、オミクロン株の感染力の強さが心配されていま
すが、基本的な感染対策は今までと変わりません。重症化するリスクとして、生活習慣病などがあげら
れていますので、コロナ対策を機会に、気になるところのある方は一層の生活改善を心がけてみては
いかがでしょうか。

医療健康部長 塩川 尚子

犬の登録と狂犬病予防注射をしましょう

○お住まいの市町に犬の**登録**をしましょう。

犬の登録は一生に1回です。

○毎年1回、**狂犬病予防注射**を受けさせましょう。

各市町4～5月の間で集合注射を行っています。市町の広報誌を確認してください。

○動物病院で予防注射を受けた方は、
発行される**注射済証**を市役所・町役場へ届け出ましょう。

○**鑑札・注射済票**を犬に装着しましょう。



ペットの災害対策 準備ができていますか？

飼い主は、避難が必要な災害が発生した場合には、できるだけ同行避難及びペットの適切な避難場所を確保することが必要となります。そのためには、しつけや健康管理を行い、ペット用の避難用品や備蓄品を確保しておくことが重要です。※同行避難は避難所で人とペットが同一空間で居住できることを意味するものではありません。

普段からこころがけておくこと

鑑札、注射済票、迷子札、マイクロチップの装着、基本的なしつけ、健康管理（狂犬病など各種予防ワクチン接種、寄生虫の予防・駆除、不妊・去勢手術）

備えておくこと

1週間分のフードと水・食器、療養食や常備薬（必要な場合）、ケージ・キャリーバッグ、飼い主とペットが一緒に写った写真、予備の首輪・リード、排泄処理用品、猫砂、ペットシート、バスタオル、ガムテープ、洗濯ネット（猫用）など

静岡県賀茂保健所 衛生薬務課 0558-24-2057

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

富国富産の美しい「ふじのくに」



静岡県

Shizuoka Prefecture

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