

賀茂通信 (かもめーる)

第44号 平成28年9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
賀茂知的障害者更生相談所

～センター医監兼保健所長着任挨拶～

賀茂保健所長 藤本 眞一

5月1日付けで賀茂健康福祉センター医監兼賀茂保健所長に着任しました藤本です。

3月末まで、埼玉県で保健所長として勤務しておりましたが、退職して、実家のある静岡県に戻ってまいりました。

伊豆地域は、幼少の頃から休みになると遊びに来たところで、仕事人生の第二幕スタートに相応しい地域だと思っています。

少子高齢化が進み、データ的には厳しい生活状況ですが、地元の皆さんは、思っていた以上に生き生きと過ごされているようで、ちょっと安心しました。

地域の役に立つよう、努力してまいりますので、宜しくお願いします。



第1回賀茂地域医療構想調整会議を開催しました。

団塊の世代が後期高齢者となる平成37年（2025年）の目指すべき医療提供体制を構築するため、県は「静岡県地域医療構想」を平成27年度末に策定しました。

平成28年度からは、二次保健医療圏を基本とする各構想区域に地域医療構想調整会議を設置し、関係者による協議を開始します。

賀茂構想区域においても、医療関係者、医療保険者等の関係者で構成する「賀茂地域医療構想調整会議」を設置し、7月6日（水）午後6時から第1回調整会議を開催しました。

この調整会議では、県の地域医療構想の推進、平成27年度病床機能報告の結果、賀茂地域の医療提供体制の状況について県から説明し、出席者の皆様から御意見を頂きました。

今後も関係者の皆様との連携を図りつつ、将来の病床の必要量を達成するための方策その他の地域医療構想の達成を推進するために必要な協議を行っていきます。

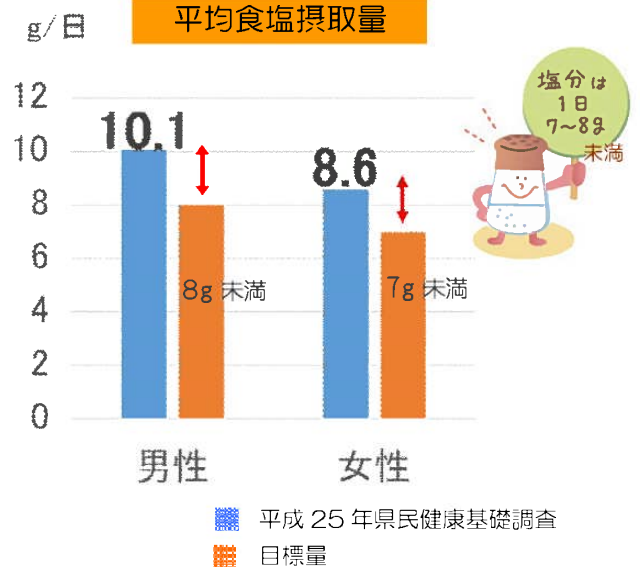
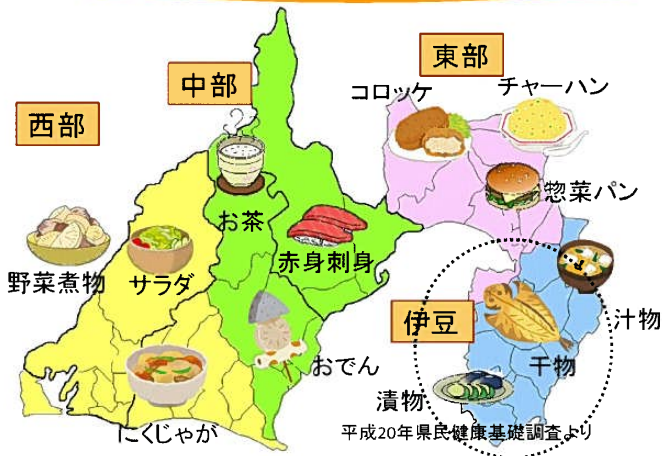


問合せ先：賀茂健康福祉センター地域医療課（0558-24-2052）

～減塩から始める健康生活～

食欲の秋、おいしい食べ物が多い季節ですね！楽しくおいしい食事が一番！
…ですが、皆さんは普段の食生活で気をつけていることはありますか？
賀茂地域の食事の特徴って何でしょう！？

料理の食べ方に地域差がみられます！



マップとグラフから分かること…

- ① 賀茂地域は、干物や漬物を摂取する頻度が高い！
- ② 静岡県民の1日の食塩摂取量は国の目標量を上回っている！

⇒ 食塩摂取量が多い

食塩のとりすぎは**高血圧**を引き起こす要因になり、**高血圧**は死亡や要介護の大きな原因である**脳卒中**や**心筋梗塞**を引き起こす要因の1つです。

⇒ 減塩が必要！

賀茂地域では高血圧症該当者が多い状況です。(H25 特定健診データより)
減塩を心がけましょう。

減塩のヒント

- ✓ しょうゆなどをかける前にまず味見！
- ✓ 香辛料や酢、減塩調味料を上手に利用しよう！
- ✓ 栄養成分表示で塩分チェック！
- ✓ だしの旨みを感じてみよう！
- ✓ お酒のつまみには要注意！
- ✓ 野菜、果物を上手に取り入れてみましょう！



静岡県では、食塩の摂取状況を確認するため
「お塩のとりかたチェック票」を作成しました。

県ホームページで公開しています。詳しくは、

お塩のとりかた で 検索

問い合わせ先 賀茂健康福祉センター健康増進課 (電話 0558-24-2037)

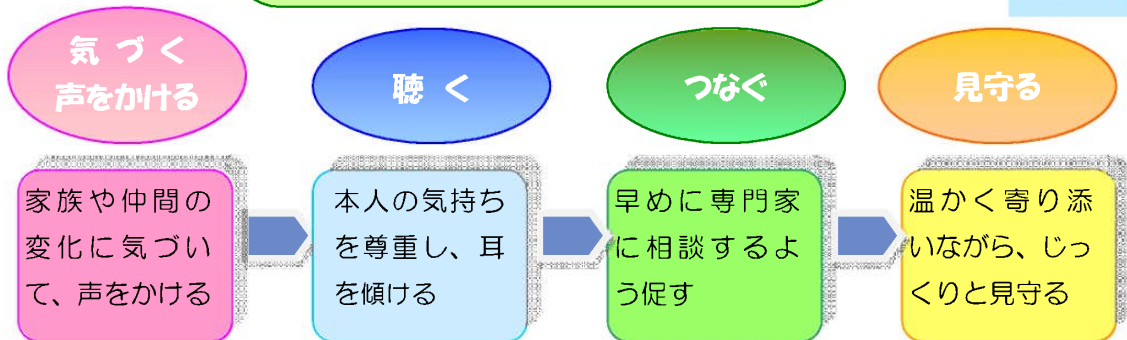
あなたも大切な人のゲートキーパーに

平成 27 年の静岡県の自殺者数は 681 人。毎日およそ 2 名の方が尊い命を落とされています。交通事故の 4~5 倍という多さです。

静岡県では、「悩みごとをひとりで抱え込み、自殺を考えるほど思いつめる人を、一人でもなくしたい。」という思いから、一人でも多くの方にゲートキーパーになっていただけるよう、県民 41,000 人のゲートキーパーの養成を目指しています。ゲートキーパーとは、生きる支援につなぐため「気づく」「傾聴」「つなぐ」「見守る」人。あなたも、大切な人のゲートキーパーになりませんか？



ゲートキーパーとは



研修会・教室のお知らせ

ゲートキーパー研修会／香りと健康

日時 平成 28 年 9 月 27 日 (火)
午後 1 時 30 分~3 時 45 分
会場 下田総合庁舎 4 階 第 8 会議室
対象 関心のある方どなたでも 先着 20 名
内容 ゲートキーパー養成研修のほか、アロマを使ったセルフケア、精油の香りとからだへの効果、ハンドマッサージで日頃の疲れを癒す体験。
申込 電話で福祉課まで



ひきこもり家族教室

日時 平成 28 年 9 月 12 日 (月)
「家族の対応ポイント」
10 月 12 日 (水)
「改善した家族の体験談から」
午後 2 時~3 時 45 分
会場 下田総合庁舎 4 階第 8 会議室
対象 ひきこもり状態の方の御家族
申込 電話で福祉課まで
※ 毎月、個別の相談会も行っています。



相談窓口のお知らせ

- * 毎月、専門医による「こころの健康相談」を開催しています (要予約)。
- * 精神保健福祉士・保健師による相談は、随時受け付けております。
- * 秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

申込み・問合せ先

賀茂健康福祉センター
福祉課 電話番号
0558-24-2056



PCBを含有する電気機器を保管・使用中の皆さまへ

— PCB廃棄物には処理期限があります！早期の処分をお願いします —

ポリ塩化ビフェニル（PCB）はコンデンサ（蓄電器）やトランス（変圧器）等の電気機器の絶縁油として広く使用されてきました。しかし有害性が判明したため、昭和47年以降は製造や新たな使用は禁止されています。

このため、PCBを使用した電気機器等で廃棄物になったものはPCB廃棄物として特別な保管・処分をしなければなりません。

処分には機器の種類や含有濃度により定められた期限があります。早期の対応をお願いします。

PCB含有電気機器の代表例と処理期限

種類	コンデンサ	トランス	蛍光灯安定器
高濃度のもの	平成34年3月31日 (2022年) まで	平成34年3月31日 (2022年) まで	平成33年3月31日 (2021年) まで
低濃度のもの	平成39年3月31日 (2027年) まで	平成39年3月31日 (2027年) まで	平成39年3月31日 (2027年) まで

なお、PCBを含有する機器を**使用中**の方は処理期限を考慮した機器の切り替えをお願いします。

PCBの処分についてわからないことがあれば

賀茂健康福祉センター環境課（0558-24-2053）へお問い合わせください。

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 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