

賀茂通信 (かもめーる)

第48号 平成 29 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

～仲間と一緒に、健康寿命を延ばそう！～

9月
健康増進
普及月間

9月は健康増進普及月間です。

いつまでも元気で長生きするための「健康長寿の3要素」をご紹介します。

ぜひ、参考にしてください。

健康長寿に重要な3要素とは？

①運動 ②食生活 ③「社会参加」

健康のポイントは、社会参加にあり！？

運動と食生活に気をつけていることに加え、
社会参加をしている人は、

約20%も死亡率が減少！！

ところで、社会参加とは？

みんなで何かにチャレンジしたり、実行したりすること

例えば、①近所の人と挨拶を交わしたり、おしゃべりをする

②友達を誘って食事やスポーツなどの行事に参加する

③地域のサークル活動や地域の活動(地域の清掃活動、防災訓練など)に参加する

などがあります。

今日から取り組む「健康3要素」

① 運動

今よりプラス10分、
体を動かしてみましょう！

② 食生活

野菜や肉魚豆類を
バランスよく食べましょう。
また、**減塩**も大切です！

③ 社会参加

まずは、ご近所さんとの挨拶から
始めてみましょう。

静岡県では、健康長寿3要素を取り入れた

「ふじ33プログラム」を実施中

「ふ」 普段の生活で、

「じ」 実行可能な運動・食生活・社会参加の

「3」 つの分野の行動メニューを

「3」 人1組で、まずは3か月実践して、

望ましい生活習慣の獲得を目指すプログラムです。

市町役場や保健センターで
教室を実施中！

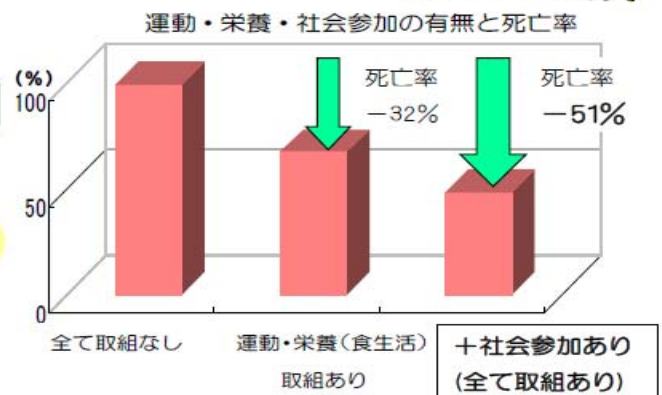


生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
ちゃっぴーの静岡県

ホームページでは、食生活のチェックや簡単にできる運動の情報も掲載中！

詳しくは、**ふじ33** 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 0558-24-2036)



*性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比
静岡県高齢者コホート調査研究による

あなたも大切な人のゲートキーパーに

平成28年の静岡県の自殺者数は602人。毎日2名近く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、これまで県民41,000人のゲートキーパーを養成してきました。

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



気づく
声をかける

聴く

つなぐ

見守る

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

早めに専門家に相談するよう促す

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

研修会・教室のお知らせ



ゲートキーパー研修会／笑いヨガ

日時 平成29年9月26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、セルフケアの方法を学びます。今回は、笑いヨガの体験で、こころとからだをリフレッシュ。
申込 電話で福祉課まで



ひきこもり家族教室

日時 平成29年9月27日(水)
「改善した家族の体験談から」
10月25日(水)
「知っておきたい就労準備と支援窓口」
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



11月は児童虐待防止推進月間です

虐待を受けたと思われる子どもがいたら・・・
ご自身が出産や子育てに悩んだら・・・
子育てに悩んでいる親がいたら・・・



児童相談所やお住まいの市町の相談窓口にご連絡ください。

児童相談所全国共通 3桁ダイヤル

いち は や く
「189」

に電話することで、お近くの児童相談所に繋がります。

◆ 児童相談所全国共通ダイヤルとは・・・

- ・「110」「119」のように、24時間つながる児童相談所全国共通の電話番号です。
 - ・連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者やその内容に関する秘密は守られます。
- ※ 一部のIP電話からは繋がりません。 ※通話料が掛かります。

児童虐待とは？

身体的虐待 殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など	性的虐待 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
ネグレクト 家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など	心理的虐待 言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう (DV) など

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

お問い合わせ先
賀茂児童相談所

〒415-0016 下田市中 531-1
☎ (0558) 24-2038
(平日 朝 8:30～夕方 5:15)

10月は浄化槽月間 法定検査を受けましょう！

～法定検査は浄化槽にとって大事な検査です～

<法定検査>

浄化槽法で定められた、年1回の定期検査で、浄化槽を使用している方は受検義務があります。

外観検査、水質検査、書類検査によって浄化槽が適正に管理されているかを検査します。

10月1日は「浄化槽の日」です！
～10月は浄化槽月間～



<検査内容>

外観検査	① 設置状況 ② 設備の稼働状況 ③ 使用の状況 ④ 水の流れ方の状況	⑤ 悪臭の発生状況 ⑥ 消毒の実施の状況 ⑦ 蚊・ハエなどの発生状況	計75項目を検査
水質検査	BOD※、pH、透視度、残留塩素濃度などを検査		
書類検査	保守点検記録、清掃記録を確認		

※BOD(生物化学的酸素要求量)とは水の中の汚れがどれくらいあるかを示す指標です。

<浄化槽を使用する方の三つの義務>

保守点検 <年3～4回>

浄化槽の点検
付帯設備の調整・修理
消毒剤の補充等

清掃 <年1回以上>

浄化槽内にたまった
汚泥やスカム等の引き抜き

法定検査 <年1回>

外観検査、書類検査、
水質検査による
浄化槽の健康診断

保守点検、清掃はお住まいの地域の浄化槽関係業者に、
法定検査は(一財)静岡県生活科学検査センター(054-621-5030)に依頼をしてください。
詳しくは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

富国善徳の理想郷—しずおか



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 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