

賀茂通信 (かきめーる)

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

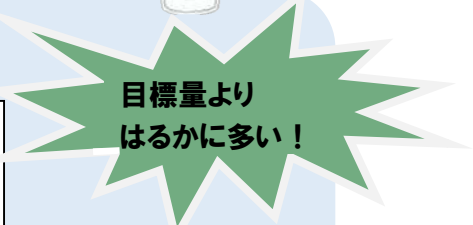
上手な食塩との付き合い方



静岡県の食塩摂取量は？

○目標量
男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満

○現状値
男性 10.8g
女性 9.2g
(令和4年県民健康基礎調査)



どのくらいの食塩をとっていますか??

静岡県の「ちべるたんと一緒に食塩のとりかたチェック」で
チェックしてみましょう!(右の二次元バーコードでアクセス)



今日からはじめる減塩

かける前にまず味見!
よく噛んで食べることで、
濃い味を足さなくても
よいことに気づきます



栄養成分表示をチェック!
食塩相当量を確認すると気づかぬうちに
食塩を多くとっていることが分かります



干物やお酒のおつまみには
要注意!
お酒との相性が良いおつまみには
食塩が多く含まれています

野菜や果物を上手に取り入れよう!
野菜や果物に含まれるカリウムは食塩の
主成分であるナトリウムを排出します



できることから始めてみましょう!

健康福祉関係の月間・記念日など (12~2月)

| 12月 | 1月 | 2月 |
|--|--|----------------|
| ★世界エイズデー (1日) ★不法投棄撲滅街頭キャンペーン (6日) ★人権週間 (4~10日) ★世界人権デー (10日) ★障害者週間 (3~9日) | ★はたちの献血キャンペーン (1~2月) ★ノロウイルス食中毒防止重点期間 (11~1月) | ★アレルギーの日 (20日) |

献血に御協力をお願いします！

知っていますか？献血のこと！

～健康な人が自らの血液を提供するボランティア～

病気の治療や手術等で必要となる輸血のために、県内では毎日約 400 人の献血者が必要です。医療技術が進歩した現在においても、血液は人工的に造ることができず、長期保存もできません。そのため、善意による献血によって、患者さんが必要とする血液を確保している状況にあります。

近年、10代から40代の献血者が減少しています。献血をしたことがない方も、献血の経験がある方も、この機会に献血をしてみませんか？

輸血用血液の安定確保のため、献血への継続的な御協力をお願いします！

<全血採血の主な採血基準>

| | 1回採血量 | 男 | 女 |
|----------|-------|---------|---------|
| 年齢 | 200mL | 16～69歳 | |
| | 400mL | 17～69歳 | 18～69歳 |
| 体重 | 200mL | 45kg以上 | 40kg以上 |
| | 400mL | 50kg以上 | |
| 採血 間隔 | 200mL | 4週間後から | |
| | 400mL | 12週間後から | 16週間後から |

**お薬を飲んでいても
献血できる場合があります！**
お薬手帳など、服用中の薬が
わかるものを持参してください。



静岡県献血イメージキャラクター
「アボちゃん」

※60～64歳までに一度でも献血していれば、69歳まで献血することができます。

※この基準以外にも、病歴や渡航歴、当日の体調等によっては、献血に御協力いただけない場合があります。

【献血基準に関するチャットボット】

治療薬や既往歴などの献血基準を事前に確認できるよう、日本赤十字社が運用しているサービスです。リンク先：https://www.bs.jrc.or.jp/qabot_01/



献血ができる場所

【献血バス】(日時は今後決定)

- ◎ 12月
 - ・河津町保健福祉センター
 - ・下田市民文化会館
- ◎ 1月
 - ・下田総合庁舎
 - ・東伊豆町役場
- ◎ 3月
 - ・西伊豆町役場
 - ・松崎町役場



【献血ルーム】(年末年始除く毎日)

- ◎ 献血ルーム・柿田川(駿東郡清水町伏見 58-26) TEL: 055-991-7575

静岡県賀茂保健所 衛生業務課 TEL: 0558-24-2057

所内各部門の参事・部長より(第2回: 児童相談所長)

賀茂健康福祉センターにはいくつかの課があり、それぞれの担当分野を示す名前がついています。環境課、生活保護課などです。そんな中、「相談課」というちょっと曖昧な名前の課があります。それが私たち児童相談所です。児童相談所はご家庭などからお子さんに関する相談を受けています。また、虐待通告や警察からの通告を受け、お子さんやおうちの方に話を聴くこともしています。近年は、市役所や町役場の児童福祉の担当者さんから助言や情報提供を求められることも増えています。

児童相談所が相談を受けるにあたって、意識しているのは、「こどもの権利」ということです。大人の論理をおしつけられてこどもの安全安心が脅かされていないか、こどもの意見が無視されていないか、意識的に考えるようにしています。

もちろん、大人の意見も聴き、背景を大切に考え、こどもの生活の場である家庭を支援しますが、だからといって、大人の考えを優先するあまりこどもの権利が無視されてはいけなく、その視点を忘れないことが児童相談所の専門性であると言えます。

児童相談所長 渡会 和

在宅療養情報No.15 認知症について考えたことはありますか？
「賀茂1市5町の認知症のガイドブックのご案内」

各市町で、認知症に関する情報を冊子にまとめており、ホームページからダウンロードできます。



認知症について、認知症チェックリスト、相談窓口、認知症サポート医のいる医療機関の紹介など、様々な情報が、記載されています。是非ご一読ください。

地域包括支援センター 各市町に設置されている介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。ご相談に対し、専門知識を持った職員が対応してくれます。



- ・下田市地域包括支援センター ☎0558-36-4146 月～金 8:30～17:15 下田市役所市民保健課内
 - ・東伊豆町地域包括支援センター ☎0557-95-1106 月～金 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 月～金 8:15～17:00 河津町保健福祉センター内
 - ・南伊豆町地域包括支援センター ☎0558-36-3335 月～金 8:30～17:15 南伊豆町健康福祉センター内
 - ・松崎町地域包括支援センター ☎0558-42-3966 月～金 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 月～金 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

●問い合わせ先
賀茂地区在宅医療・介護
連携推進支援センター
TEL：0558-25-3535





12月1日は

世界エイズデー！



令和6年度のキャンペーンテーマ
『U=U 知ることから、もう一度。12月1日は世界エイズデー。』

∴『U=U』とは
Undetectable (検出限界値未満) イコール Untransmittable (HIV感染しない)

U=U
HIVの新常識

予防することが一番大切です!!!
しかし、もしHIVに感染したとしても
効果的な治療法があり、
周囲の人へのHIV感染を防ぐことができます！

〈エイズってどんな病気？〉

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染し、
免疫システムが破壊されて起こる病気の総称です。
感染後、徐々に免疫機能が低下し、様々な感染症や悪性腫瘍などを発症します。
指標とされる23種類の病気のうち、いずれかを発症するとエイズと診断されます。

〈感染経路〉



《令和6年度 賀茂保健所検査日程》

おひとりで悩んではいませんか？

賀茂保健所では
毎月1回HIV検査を行っています！
※検査は匿名・無料で受けられます

| 検査日 | 時間 |
|----------|----|
| 12月5日(木) | 午後 |
| 1月16日(木) | 午前 |
| 2月13日(木) | 午前 |
| 3月19日(水) | 午前 |

予約・相談窓口：賀茂保健所 地域医療課 ☎ 0558-24-2052

エイズは特別な病気ではなく、誰でもかかる可能性がある身近な病気です。

〈自分も感染しない・大切な人にも感染させない〉ために、
エイズについて知ることから始めてみませんか？

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appy」

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 <https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/fukushicenter/kamokenkofukushi/index.html>

FAX 0558-24-2159