

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
賀茂身体障害者更生相談所
賀茂知的障害者更生相談所

9月10日～16日は自殺予防週間です
(賀茂健康福祉センター福祉課からののお知らせです)

困った時に「助けて」と、サポートをお願いする事は
大切な“生きる力”です。
ひとりで抱えこまず、信頼できる人に話したり、
相談窓口をご活用ください。

人とのつながりは、こころの元気を支えます。



新型コロナウイルスの影響により、今までと違った生活を送るようになって早3年。コロナ終息は見えず、心配事も多いのでは？
困っている時は、どうしても1つの考え方に陥りがち…。
他の視点で考えるきっかけになるかもしれません。
「相談するって恥ずかしい」なんて思わず、
声に出してみてください。
(静岡県賀茂健康福祉センター福祉課：
0558-24-2056)



もしかして、 ● ● 結核かも!?

タンのからむ咳・微熱、だるさが
2週間以上続いている。
長引く咳は要注意!…だけど、咳や、タン、発熱など
症状が出ないことも…

- 体重減少
- 食欲がない
- 寝汗



このような症状が続く場合は早めに受診しましょう。

とくに高齢者は、症状がなくても毎年、胸部 X 線検査を受けましょう。

9月24日～30日は結核予防週間です
咳が2週間続く場合は必ず受診しましょう!

静岡県賀茂保健所 地域医療課 TEL:0558-24-2052

健康福祉関係の月間・記念日など (9～11月)

9月	★防災の日(1日)★県障害者スポーツ大会(わかふじスポーツ大会)(4日～11月27日) ★自殺予防週間(10日～16日)★老人週間(15日～21日)★県地域医療を考える月間★救急の日(9日) ★救急医療週間(4日～10日)★結核予防週間(24日～30日)★動物愛護週間(20日～26日) ★健康増進普及月間★食生活改善普及運動★がん征圧月間★環境衛生週間★総合防災訓練★発達障害福祉月間
10月	★全国労働衛生週間(1日～7日)★赤い羽根共同募金実施期間(～3月31日)★県民福祉の日(20日) ★県戦没者秋期追悼式(23日)★薬と健康の週間(17日～23日) ★コンプライアンス推進月間★里親月間★骨髄バンク推進月間★浄化槽月間★ふじのくに健康福祉キャンペーン ★乳がん月間★麻薬・覚せい剤乱用防止運動(～11月)★精神保健福祉普及運動期間★臓器移植普及推進月間
11月	★社会福祉施設防災の日(1日)★静岡県健康福祉大会(4日)★介護の日(1日)★いい歯の日(8日) ★女性に対する暴力をなくす運動(12日～25日)★アルコール関連問題啓発週間(10日～16日) ★医療安全推進週間(20日～26日)★性の健康週間(25日～12月1日)★全国糖尿病週間(10日～14日) ★ノロウイルス食中毒防止重点期間(～1月)★県薬物乱用防止県民大会(5日)★児童虐待防止推進月間

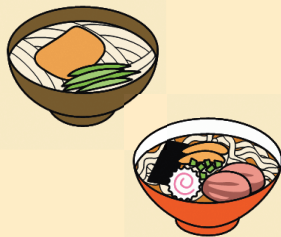
賀茂地域って高血圧の人が多いんだって！

高血圧を予防して、悪化するのを防ぐために大切なのは、普段からの「減塩」！塩分を取り過ぎると身体が水分を必要とし、その分血液の量が増えて、血管に圧力がかかるからです。でも、減塩というと、正直なところ「味が薄くて嫌だな…」とか、「取り入れるのが難しい…」とか感じることもありますよね。今回は、「減塩」を取り入れるためのコツを御紹介します。ぜひ、普段の食事に取り入れてみて下さい！

減塩のコツ

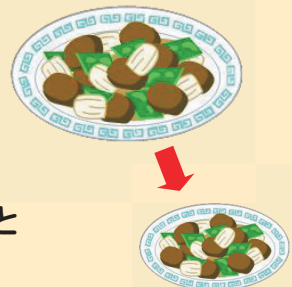
のこす

麺類の汁は残す。
付属の粉末スープの
量を減らすでも◎！



へらす

味の濃い料理は
量や頻度を減らす。
副菜や野菜をつけると
さらに GOOD！



つける

しょうゆやソースは
かけずにつける。
お弁当付属の
ドレッシングなども
かけすぎに注意！



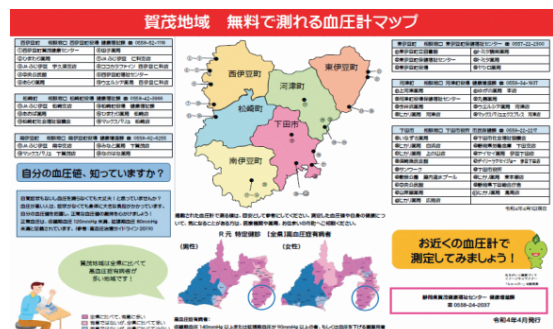
くわえる

味が足りない時は、
酸味や香辛料を使う。
味にアクセントが付き
薄味でも食べやすい！



令和4年度版「賀茂地域 無料で測れる血圧計マップ」

皆さんはご自身の普段の血圧を知っていますか？血圧は常に変動し、様々な要因で上下します。夜間のみ高い「夜間高血圧」など健診では気づきにくいタイプもあり、普段の血圧を知ることが大切です。賀茂地域では、賀茂医師会、賀茂歯科医師会、賀茂薬剤師会、賀茂地域1市5町と賀茂健康福祉センターが協同し、皆さんが血圧を無料で測ることのできる血圧計マップを作成しています。ぜひ、お近くの血圧計で測定してみてください！



←賀茂健康福祉
センターHPから
ダウンロード
できます！

【お問合せ・相談先】

静岡県賀茂健康福祉センター(静岡県賀茂保健所) 健康増進課 TEL 0558-24-2037

人生会議 = ACP(アドバンス・ケア・プランニング)

日本の高齢化は世界でも類を見ない速さで進行しており、賀茂地域の高齢化率も46.0%と高い値となっています。同時に日本の平均寿命も80歳を越えており、子どもの独立後や定年退職後の時間も長くなっています。

賀茂地域の高齢化率

市町	下田市	東伊豆町	河津町	南伊豆町	松崎町	西伊豆町	賀茂全体	県全体
高齢化率	42.6%	46.8%	42.8%	47.9%	49.5%	51.8%	46.0%	30.2%

出典：「令和4年度高齢者福祉行政の基礎調査（令和4年4月1日現在、静岡県福祉長寿政策課）」

また、誰であっても「突然の事故」「病気」「認知症」となる可能性があり、『もしものとき』に自分のことを自分で決められなくなってしまうことがあります。

そのため、元気うちに医療や介護、そのほか自分が望むことを前もって考え、書き記し、繰り返し話し合い、共有する取組である「人生会議」を行うことが推奨されています。

ご自身の満足できる人生のために「人生会議」を始めましょう。ご家族の負担軽減につながります。

「自分らしく」生きることを支えるため

まず、自分で考え、誰に相談するのか、信頼する人にどのように関わってもらおうのか、次に代理決定者を決めて、想いを共有することから始めてみてください。

「ご家族」や「信頼できる人」と一緒に考えてみましょう。



考える内容は人それぞれ！

医療や介護のことだけではありません。毎日の食事やお風呂のこと、続けている趣味や大切にしている物、住んでいる家や畑などの環境のことなど、自分にかかわること、身近なことはなんでも含まれます。生活のことを優先するという考えもあり、優先する事柄や順位は人それぞれです。



福祉サービスのお知らせ

一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯など、在宅生活を送るための配食サービス、緊急通報システム、紙おむつの給付などの福祉サービスがあります。市町によりサービスの内容は異なりますので、詳しくは、お住いの市町担当窓口へお問い合わせください。

※ご注意

- ・ご利用にあたり一定の条件があります。
- ・一部費用がかかります。



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

このチラシに関するお問合せ 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



ペットのこと、考えてみませんか？

9月20日から26日は動物愛護週間です

動物愛護管理法では、国民の間に広く動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めてもらうため、毎年9月20日から26日を動物愛護週間と定めています。この期間には全国各地で動物の愛護と管理に関する普及啓発のイベントが開催されており、静岡県でも9月23日（金・祝）に藤枝市生涯学習センターでペットの飼育に関するセミナーを開催します。興味のある方は足を運んでみてはいかがでしょうか。参加を希望される方は、（一社）静岡県動物保護協会のホームページに申し込み方法が掲載されていますので、そちらをご覧ください。

マイクロチップの装着について

令和4年6月1日から、ペットショップやブリーダーに対して、犬猫を販売する際にマイクロチップを装着することが義務付けられました。それ以前から飼育していたり、ボランティアから譲渡されたりする犬猫については装着の義務はないですが、災害時だけでなく、普段から迷子になった場合に飼い主が判明しやすくなるため、是非装着を検討してください。装着の費用等の相談については、かかりつけの動物病院にお問い合わせください。



静岡県賀茂保健所 衛生薬務課 0558-24-2057

所内各部門の参事・部長より（第1回 参事兼児童相談所長）

今年の4月から賀茂健康福祉センターに赴任してまいりました、参事兼賀茂児童相談所長の奥澤です。

児童相談所は子どもに関する様々な相談を受け付ける機関です。対応しているのは、養護（虐待）相談、障害相談、非行相談や育成相談などです。近年は児童虐待の対応機関という側面が前面に出ていますが、実際は寄せられている相談の半分近くが、お子さんの特性にあった子育てがうまくいかないといった養育に関する内容です。親御さんやご家族にとって、お子さんの成長は喜びであり、それが日々の子育ての活力になります。しかし、関わる大人が心身ともに元気でゆとりがないと、子育てが大変で苦しいものになってしまいます。

子どもの安心で安全な生活を維持するためには、社会全体が子育てを支えていく必要があります、そのために私達相談機関が存在します。

令和2年4月から「児童虐待防止対策の強化を図るための児童福祉法等の一部を改正する法律」が施行され、児童のしつけに際して体罰を加えてはならないことが法律で定められました。子どもの心身を傷つける行為は、子どもの現在だけでなく将来にわたっても深刻な影響があります。本来愛着関係で結ばれるはずの親子関係にもよくありません。子育てで困っている方や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

富国有徳の美しい“ふじのくに”



静岡県
Shizuoka Prefecture