

# 賀茂通信 (かもめーる)

第32号 平成25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  
賀茂身体障害者更生相談所  
賀茂知的障害者更生相談所

## 第14回わかふじスポーツ大会が始まります



ビーンバッグって何？

ビーンバッグの中には、  
小豆が入ってるんだっ  
て！コレがホントの豆知  
識！Σ(・Д・)カチネ

Coming Soon...

サアア！！  
みんなで応援に行  
こう！！

生きがいと健康づ  
くりイメージキャ  
ラクター「ちゃっ  
びー」© 静岡県

### わかふじスポーツ大会って？

9月1日（日）から9月29日（日）まで県内各所  
で、毎週末行われる障害のある方のためのスポーツ  
大会です。昭和51年から始まった静岡県身体障害  
者スポーツ大会と、平成4年からの静岡県知的障害  
者スポーツ大会が平成12年に統一され、現在の名  
称と実施形態になりました。

### 賀茂地域からの出場者

下田市：1名 [卓球・フライングディスク]  
東伊豆町：1名 [陸上(1000m,5000m)]  
松崎町：4名 [ビーンバッグ投げ(2名)、ソフトボール  
投げ、フライングディスク(アキュラ  
シー、ディスタンス)]

問い合わせ先 福祉課 0558-24-2055

## 自殺予防週間 9月10日～16日

平成24年の静岡県の自殺者数は751人で、1日あたり2名以上の方がいのちの灯を消している状況にあります。

静岡県では、「いのちを支える“ふじのくに”自殺総合対策行動計画」を平成25年3月に策定し、様々な自殺の原因や世代に対応した自殺総合対策を推進しています。

ストレス過多の現代社会では、自殺誰もがこころの健康を損ねたり、人生の様々な場面で自殺に追い込まれるという危機に遭遇する可能性があります。

賀茂健康福祉センターでは、自殺の予防や相談者となるゲートキーパーを養成したり、自殺対策ネットワーク会議を開催するなど、関係機関と協力して対策に取り組んでいます。お気軽にご相談ください。

こころの健康に関するご相談は  
福祉課 ☎ 0558-24-2056 へ

### あなたもできる！ゲートキーパー/ ゲートキーパー研修会

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、  
話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。みなさんが普段行っている  
「気づかい」に、ちょっとしたコツがあれば、誰でもその役割を担い、  
悩んでいる人を効果的に支えることができます。

静岡県では、ひとりでも多くの方にその輪に知っていただくために、  
「ゲートキーパー研修会」を各地で開催します。ぜひ、ご参加ください。



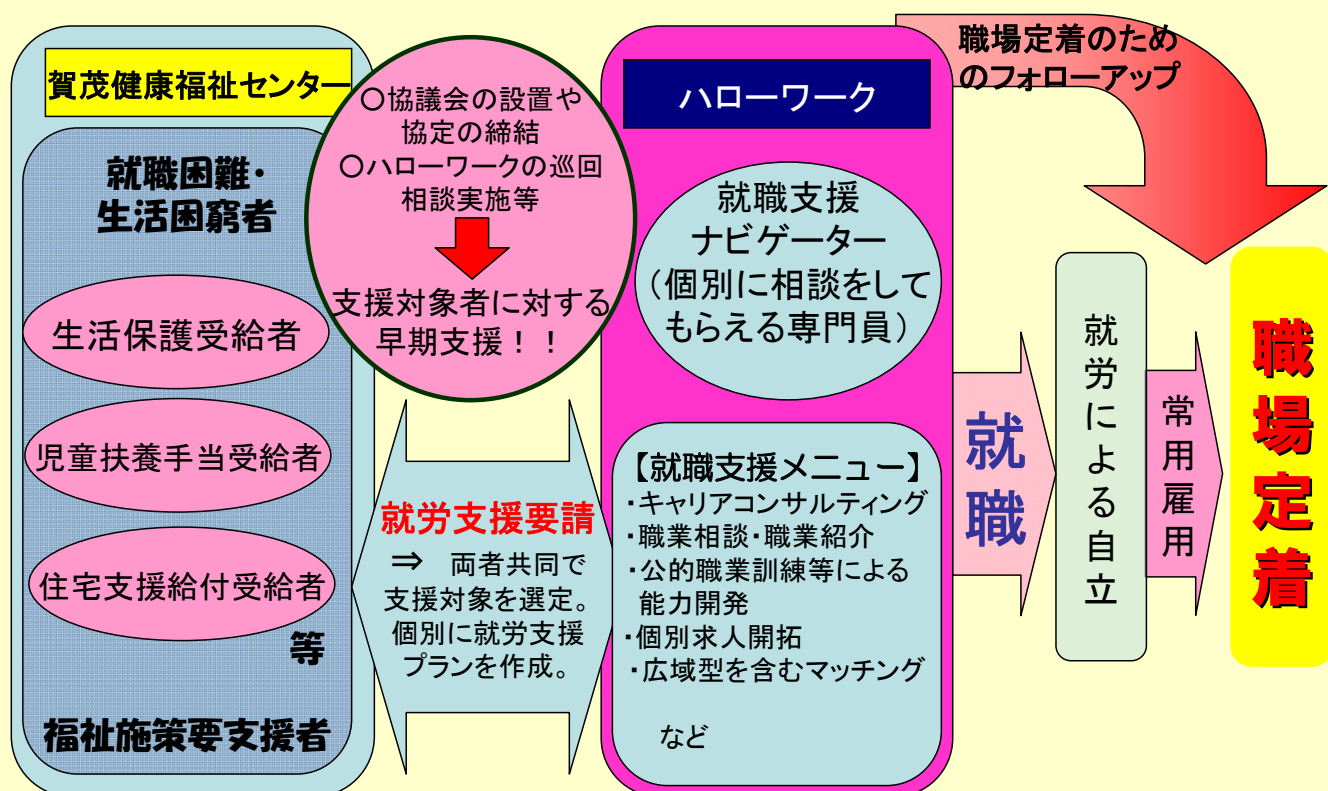
# 生活困窮者の就労による自立促進を目的とした『就労支援』をしています！

生活保護課では、生活保護や児童扶養手当等、福祉の援助を受けている方、援助が必要な方に対し、就労支援を行っています。

就労支援は、利用者の方々が自立可能な就労を行えるよう下田公共職業安定所（ハローワーク下田）と連携して行っております。

連携体制は以下の図のとおりです。

## 賀茂健康福祉センターとハローワークの連携体制



福祉の援助を必要としている方々でも、就職して自立できる方がたくさんいらっしゃいます。その方々の就労に協力できるよう、今後も支援していきます。

お問い合わせ先  
賀茂健康福祉センター 生活保護課  
電話：0558-24-2035

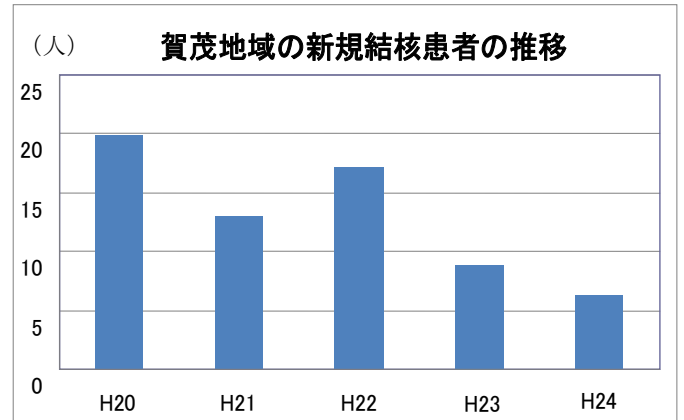
※ 当センターでは、賀茂郡にお住まいの方を対象としております。  
下田市にお住まいの方は、下田市福祉事務所にお問い合わせください。  
(下田市福祉事務所 電話：0558-22-2216)

# 9月24日～30日は 結核予防週間です

## 結核は過去の病気ではありません！

日本では今でも1日に62人の新しい患者が発生し、6人が命を落としています。

賀茂地域では、毎年新たに15人前後が結核になっています。高齢者からの発病や、医療機関受診により発見される方が多いです。



## 長引く“せき”はイエローカード

- せきが2週間続く
- タンがでる
- からだがだるい
- 急に体重が減る



こんなときは受診しましょう!!

## 結核に感染しても、発病する人は1～2割

通常は免疫力が働いて、結核菌が増えるのを抑えています。しかし、高齢な方や糖尿病、腎不全の方は免疫力が低下しているため発病しやすいです。

もし発病したとしても、タンの中に結核菌を出していない軽症の場合は他人にうつす恐れはありません。また、結核は薬を飲むことで治療することができます。

## 規則正しい生活が予防のカギ！

- 十分な睡眠をとる
- バランスのとれた食事をする
- 適度な運動をする



免疫力を高めることで、結核などの感染症を予防できます。

9月は「地域医療を考える月間」です。

9月7日(土)13:30～16:30 下田メディカルセンターでイベント(オープンホスピタル・救急車展示等)を開催します。入場無料です。ぜひおいでください。

問い合わせ先  
賀茂保健所地域医療課  
電話：0558-24-2052



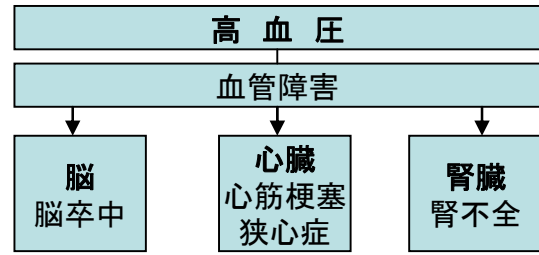
# 高血圧の予防に！減塩初めてみませんか？



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

賀茂地域の市町国保の  
特定健診受診者の  
**男性で6割  
女性で5割**が  
**高血圧症**でした。

資料：平成22年度 特定健診・保健指  
導に係る健診データ等報告書（静岡県）



高血圧は、**動脈壁に流れる血流の圧力が高い状態**で、**多くの生活習慣病の誘引**となります。

高血圧の主な原因としては、**塩分(主にナトリウム)のとり過ぎ**、**肥満**、**動脈硬化**、**ストレス**、**アルコールの多量摂取**、**急激な温度変化**、**カルウム不足**、**体質**、**加齢**などがあります。今回は**減塩**について紹介します。

## 塩分を控えるための12か条

### 1 薄味になれる

薄味になれることが第一歩です。昆布やかつお節などで、だしをとると、薄味でも風味豊かにおいしく食べることができます。

### 2 漬け物・汁物の量に気をつける

塩分の多い漬け物や汁物は、食べる回数と量を減らしましょう。麺類を食べるときは、汁を残すようこころがけましょう。

### 3 効果的に塩味を

献立には色々な味付けを利用し、塩味は効果的に使うようにしましょう。塩は食品の表面にさっとふりかけると少なくとも塩分を感じるようになります。

### 4 「かける」より「つける」

しょうゆやソースはかけて食べるより、つけて食べる方が塩分の摂取量が少なくすみます。

### 5 酸味を上手に使う

レモン、すだち、かぼすなどの柑橘類や酢などを和え物や焼物に利用しましょう。

### 6 香辛料をふんだんに

とうがらしやこしょう、カレー粉などの香辛料を上手に使って味付けに変化をつけましょう。



### 7 香りを利用して

ゆず、しそ、みょうが、ハーブなどの香りのある野菜、海苔、かつお節などを加えると、薄味のメニューに変化もつきます。



### 8 香ばしさも味方です

焼き物にする、炒った胡麻やくるみなどで和えるなど、香ばしさも塩分のとり過ぎを抑えてくれます。



### 9 油の味を利用して

胡麻油やオリーブオイルを、食べる前に少しかけることで風味が増し、おいしく食べられます。ただし、脂質のとりすぎにならないように注意しましょう。



### 10 酒の肴に注意

酒の肴に合う料理は塩分が多く含まれるものが多いので、少量にしましょう。



### 11 練り製品・加工食品に気をつけて

かまぼこ、はんぺんなど魚の練り製品や、ハムやベーコンといった肉の加工食品も塩分の多い食品です。食べる量に気をつけましょう。



### 12 食べ過ぎないように

せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば塩分量もカロリーも多くなります。

参考：厚生労働省ホームページ

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

富国富強の理想郷—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