

# 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  
賀茂知的障害者更生相談所

## 障害者週間 (12月3日～12月9日) の紹介



### 障害者週間とは？

- ★障害者週間(12月3日～12月9日)は、国民の間に広く障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として、障害者基本法第9条で設定された啓発週間です。
- ★この期間を中心に、国、地方公共団体、関係団体等においては、さまざまな意識啓発に係る取り組みを展開します。



※静岡県下田総合庁舎1階に「授産品」(障害のある人が働く障害福祉サービス事業所の製品)の無人販売コーナーがあります。ぜひ、お立ち寄りください。

## 歳末助け合い運動 (12月1日～31日) の紹介

### 歳末助け合い運動とは？

- ★赤い羽根共同募金の一環として、誰もが明るい新年を迎えられるよう、毎年12月に全国一斉で募金活動を行っています。
- ★集まった募金は、社会福祉協議会やボランティア団体、町内会などに配布され、高齢者や障害者、母子家庭など、困っている方への福祉サービスのために活用されます。

下田総合庁舎やスーパーなどでも募金を実施しています。御協力よろしくお願いします！！



【問合せ先】賀茂健康福祉センター 福祉課 電話 0558-24-2055

## 健康福祉関係の月間・記念日など (12～2月)

12月	1月	2月
<ul style="list-style-type: none"> <li>★世界エイズデー(1日)</li> <li>★不法投棄撲滅街頭キャンペーン(初旬)</li> <li>★人権週間(4～10日)</li> <li>★世界人権デー(10日)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★はたちの献血キャンペーン(1～2月)</li> <li>★ノロウイルス食中毒防止重点期間(11～1月)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★アレルギーの日(20日)</li> </ul>

もっと知りたい！ウォーキング

# 賀茂Walker



©静岡県

## コロナ禍の運動

コロナ禍で外出を控え、運動不足になっていませんか？適度な運動は免疫力を高めることが知られています。そこで今回は、身近な運動であるウォーキングにスポットライトを当て紹介します。基本的な感染予防を徹底しながら、ウォーキングにチャレンジしてはいかがでしょうか。

## ウォーキングで意識すること

1日に男性で9,000歩、女性で8,500歩歩くことで、生活習慣病予防に効果があるとされています。また、右図のようにフォームを意識することで、より効果を得やすくなります。

## 冬に体を動かすときの注意点

冬は、暖かい家から外へ出ると急激に血圧が上がります。また、寒いと筋肉が収縮して硬くなりやすく、柔軟性が低下するため、ケガをしやすくなります。そのため、入念なウォーミングアップをし体を温めることや、体温調節をしやすいように、着脱可能な服装を心がけましょう。

## ストレス緩和に効果的！

ウォーキングは有酸素運動です。有酸素運動を適度に続けると、セロトニンなどの神経伝達物質が出ます。セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、脳の中で感情や記憶を司る部分に、セロトニンが伝達すると、精神的な落ち着きが得られるといわれています。

## 歩く県職員にインタビュー



ノルディックウォーキング歴9年 小松 治揮 さん

- ・毎日昼休憩にノルディックウォーキングをしています。3キロ歩き、リフレッシュして午後の業務に取り組んでいます。
- ノルディックウォーキングとは…2本のポールを使って歩行運動をすることです。一般的な歩行運動に比べ上半身の筋肉も使用できることから、高い運動効果が期待できます。

アプリを活用したウォーキング 植松 聡一郎 さん

- ・私は、スマホに入っているウォーキングアプリを使っています。
- ・歩数に応じて特典がもらえるサービスや、ゲームアプリでも歩数と連動したものがあり、歩けば得をする感覚がモチベーションにつながっています。



### 顔

あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。

### 目

目線を10m～20m先にすると、背筋がピンと伸びます。

### ひざ

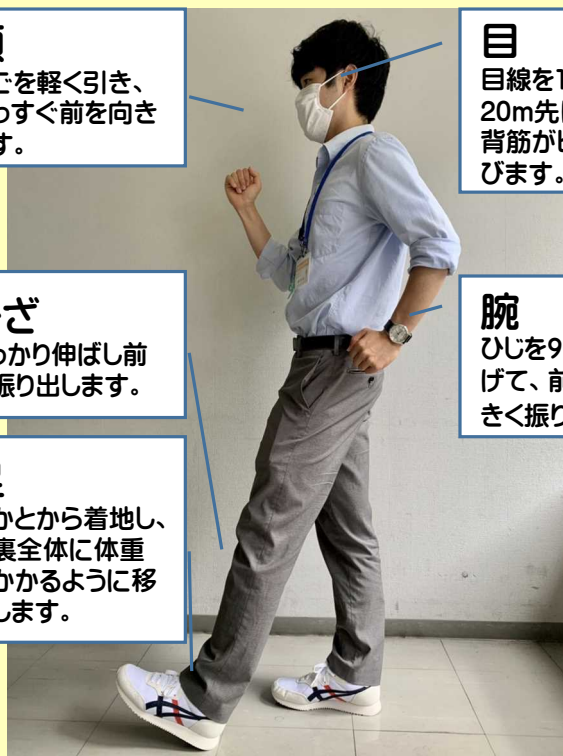
しっかり伸ばし前に振り出します。

### 腕

ひじを90度に曲げて、前後に大きく振ります。

### 足

かかとから着地し、足裏全体に体重がかかるように移動します。



問合せ先 健康増進課

0558-24-2037

新型コロナウイルス感染症の蔓延により、

## 献血者が減少。献血に御協力を！

### 献血が必要な理由

あなたの善意の献血を待っている患者さんがいます。

#### 人工的に造れない！

医療技術はどんどん進歩していますが、いまだに輸血用血液を人工的に造ることはできません。

#### 県内145,800人/年 必要

血液使用量の予測により、県内で1日400人の献血者が必要とされています。

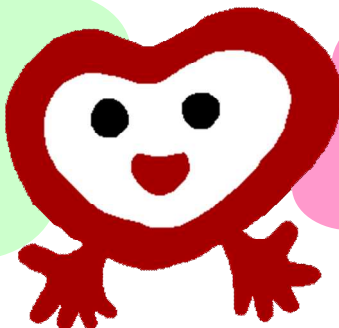
令和2年度実績：県内 145,073人  
うち賀茂 845人

#### 長期保存ができない！

いつでも血液を必要とする患者さんに届けられるように、毎日新しい血液を確保しなくてはなりません。

#### 最多はがん治療！

けが治療はわずか2.7%で、輸血の約40%はがん治療で使われています。



静岡県献血イメージキャラクター  
「アボちゃん」

### 献血ができる場所

#### 【献血バス】（日時は今後決定）

- ◎ 1月・下田市民文化会館  
・東伊豆町役場
- ◎ 1月又は2月  
・河津町役場
- ◎ 3月・松崎町役場  
・西伊豆町役場

#### 【献血ルーム】（年末年始を除く毎日）

- ◎ 献血ルーム・柿田川 TEL：0800-200-8055  
駿東郡清水町伏見58-26
- ◎ 献血ルーム・あおば TEL：0120-930-550  
静岡市葵区七間町8-20 毎日江崎ビル6F
- ◎ 献血ルーム・みゆうず TEL：0120-930-150  
浜松市中区板屋町110-5  
浜松第一生命日通ビル1F

### 賀茂独自の取組

献血検査成績書を薬局に持って行くと  
無料で薬剤師による健康相談ができます。  
地域の薬局があなたを応援！！

協力薬局ステッカー



問合せ先： 衛生薬務課 0558-24-2057



## 所内各部門の参事・部長より(第2回 ①:児童相談所長)

こんにちは。10月で赴任して1年半が過ぎました、参事兼賀茂児童相談所長の望月です。

近年、児童相談所は児童虐待の対応機関という面が事件報道などを受けて強く表に出されていますが、子どもに関する様々な相談を受付ける相談機関です。養護(虐待)相談、障害相談、非行相談や育成相談などです。割合は半分近くが障害相談であり、次に児童虐待に関する相談です。当所では、他の児童相談所と比べ非行相談を受付けることがないのが特徴です。これは、「ご家庭や学校、地域の皆さんで子どもたちを温かく見守ってくださっている現れではないか」と思っております。

さて、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。今までは「しつけの一環で叩く」と言われる方もいましたが、もう体罰はしつけになりません。また、暴言など子どもが傷つくような言葉かけも体罰と同様に扱われます。子どもへの体罰や暴言が子どもの脳へ悪影響があることがわかってきています。「言うことを聞かないから叩く」は子どもの現在だけでなく将来にも影響があります。子と保護者との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。

参事兼賀茂児童相談所長 望月伸晃

## 所内各部門の参事・部長より(第2回 ②:衛生環境部長)

衛生薬務課と環境課の衛生環境部門を総括しています大木と申します。

賀茂地域は、風光明媚な景観、新鮮な食材、豊富な温泉等を活かした観光産業が主要産業であり、来訪者に賀茂の魅力を満喫いただくには、食品や宿泊施設の衛生管理はその根幹となります。最近では法改正等によって、より実践的な衛生管理が求められており、今後も営業者への講習会での周知や監視指導を徹底し、食と泊の安全安心につなげます。

また、水道や廃棄物処理は、住民生活に直結する社会基盤であり、事業や施設管理を担う市町や民間業者への維持管理指導又は助言により、快適で住みやすい持続可能な生活環境を確保します。

引き続き、賀茂地域の「住んでよし、訪れてよし」の実現に注力しますので、ご理解ご協力をお願いします。

衛生環境部長 大木正章



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



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 4 階)

電話 0558-24-2032 FAX 0558-24-2159

ホームページ <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-710/>

