

編集発行 京都府丹後保健所 (丹後広域振興局 健康福祉部)  
〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855  
企画調整室 0772-62-0361  
保健室 62-4312 } FAX 62-4368  
福祉室 62-4302  
環境衛生室 62-1361 FAX 62-4342

# 丹後保健所だより

## 血圧管理で健康度アップ! ~ご存じですか? 自分の血圧~

### ● 高血圧になるとなぜ悪い?

血管が傷つくことにより、動脈硬化が進み、突然、脳内出血や心筋梗塞を起こしたり、認知症などの原因になったりします。

実は! 30歳以上では男性の約50%、女性の約40%が高血圧とされています。  
(※高血圧とは上が140又は下が90以上、正常血圧とは上が130かつ下が85未満です。)



「健診で高血圧といわれたけれど自覚症状がないから大丈夫」



「減塩、減量のための運動など、わかっているけれど続かない…」

脳出血などの大きな病気を防ぐため、高血圧といわれた方は放置せずに受診を!  
「生活習慣がこのままだったらマズイかな」と思った方、今できることから、元気でいるためにトライしてみませんか?



### 早朝高血圧は要注意

#### ~家庭での血圧チェックのすすめ~

普段はそれほど高くないのに、早朝に血圧が高くなることを早朝高血圧といい、心筋梗塞や脳卒中をおこす危険が高いことがわかってきました。  
これを見つけるには、おうちで朝晩に血圧測定を行い、記録しましょう。家庭での血圧では、上の血圧が135以上又は下の血圧が85以上であれば高血圧とみなされますので、かかりつけ医に相談しましょう。

### 血圧改善のポイント

- ① まずは減塩。日本人はまだ塩分を摂りすぎています 加工食品、スナック菓子など、要注意。
  - ② 野菜をしっかり食べよう 野菜に含まれるカリウムが、塩分を排泄します。
  - ③ 肥満の方は体重を減らそう
  - ④ 運動しよう エネルギーの摂りすぎによる肥満は、高血圧の原因の一つ。例えば、ココアは週1回にして、日本茶にしてみても?
  - ⑤ 禁煙しよう
- いつもより早歩きで、エネルギーを消費! 万歩計をつけよう。

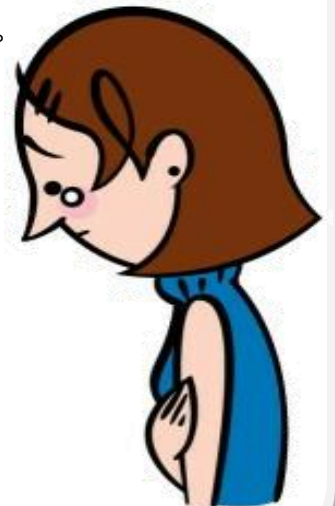
担当 保健室 (0772-62-4312)

## ~DVで悩んでいるあなたへ~

女性の約10人に1人が、配偶者などから暴言・暴力を受け、悩み苦しんでいます。  
DV(ドメスティックバイオレンス)に悩んでいる方、ひとりで悩まないで相談してください。  
丹後地域の2市2町、京都府では関係機関と連携し、DVに対応しています。  
緊急時については、お住まいの市町でなくても相談できますので、ためらわずに電話してください。

### 【丹後地域の各市町・京都府DV相談窓口】

相談窓口	電話番号
宮津市役所健康福祉室児童福祉係	0772-45-1621
京丹後市役所市民部市民課(峰山庁舎)	0772-69-0210
伊根町役場住民生活課福祉係	0772-32-0504
与謝野町役場福祉課(加悦庁舎)	0772-43-1513
京都府北部家庭支援センター	0773-22-9911(DV専用相談電話)
京都府丹後保健所福祉室	0772-62-4302



※危険を感じたら、迷わず110番してください。

担当 福祉室 (0772-62-4302)

## 医療従事者・調理業務従事者の届出は1月15日(火)までに

医療・調理関係の資格をお持ちの方は、今年、就業状況等の届出の年となっています。この届出は、2年毎に12月31日現在(基準日)の就業状況等を届けていただくものです。以下に該当される方は、必ず平成25年1月15日(火)までに届出をお願いします。

- すべての医師・歯科医師・薬剤師・・・【届出先】住所地又は就業地いずれかの最寄りの保健所
- 基準日に府内で就業されている保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士・・・【届出先】就業地の最寄りの保健所(※京都市内にお勤めの方は府庁医療課)
- 基準日に府内の学校、病院、事業所等の施設や飲食店等の営業で調理の業務に従事されている調理師(パート・アルバイトを含む。)・・・【届出先】住所地又は就業地いずれかの最寄りの保健所

担当 企画調整室 (0772-62-0361)及び 環境衛生室 (0772-62-1361)

## ひとり親家庭を励ますつどい

4月に新入学の児童がおられるひとり親家庭の皆さんに、知事がお祝いをいたします。

- ◇日時 平成25年3月17日(日)10:30~14:30
- ◇場所 京都テルサ(京都市南区新町通九条下ル)
- ◇申込締切 平成25年2月20日(水)
- ◇申込先 〒604-0874  
京都市中京区竹屋町通烏丸東入る清水町375
- ・母子家庭の方・・・府母子寡婦福祉連合会
- ・父子家庭の方・・・府民生児童委員協議会
- ◇申込方法 ハガキに以下の事項を御記入の上、上記申込先へ郵送してください。



- ・新入学児童のつどい参加希望
- ・住所、電話番号、保護者名、新入学児童及び同行される兄弟姉妹の名前・フリガナ・生年月日・性別
- ・自宅からの交通手段(最寄りの駅、参加人数)

担当 福祉室 (0772-62-4302)

### 【ご案内】

京都府北部看護職支援センターでは看護職の復職・転職について相談に応じます。(無料・事前予約制)また、看護力再開発研修などの紹介を行います。

- ・電話：0772-46-9002 ・FAX：0772-46-9008
- ・E-mail：s-kango@kyt-net.jp



担当 企画調整室 (0772-62-0361)

## こんな時は保健所へ

内 容	時 間	1月	2月	お問合せ
一般健康診断(有料) 検尿、血圧、X線などの検査。診断書作成	13時~14時30分(偶数月第1月曜)	なし	4	企画調整室 62-0361
栄養相談(予約制) 肥満、糖尿病、高脂血症などの相談	13時~14時30分(偶数月第1月曜)	なし	4	保健室 62-4312
エイズ・クラミジア・肝炎検査(予約制・匿名可) 骨髄バンク登録(予約制)	9時~11時(毎週水曜)	9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	
こどもクリニック(予約制) 乳幼児の発育・発達の相談	13時~16時 宮津総合庁舎別棟 丹後保健所	7 17, 23	21 27	
子育てサポートカウンセリング(予約制) 子育てに悩む母親を対象にした臨床心理士によるカウンセリング		8, 11	8, 12	福祉室 62-4302
精神保健福祉相談(予約制) 心の健康に関する相談	13時~16時 宮津総合庁舎別棟 丹後保健所	21, 28 4, 16	18, 25 1, 20	
飼えなくなった犬・猫の引取り(有料)	9時~11時	11, 18, 25	1, 8, 15, 22	環境衛生室 62-1361