

災害に備えて、 食品備蓄を始めましょう

- まずは命を守るために絶対必要な水を。次にカセットコンロとカセットボンベを。お湯を沸かせられれば、温かい飲み物や食事が用意できます。
- 平時から少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。

参考：農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」(平成 31 年3月発行)

水

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要。調理時に使用する水を含めて3リットル程度あれば安心。

カセットコンロ

熱源は、食品を温めるなど簡単な調理に必要。カセットボンベの準備も忘れずに。(1人/1週間分：ボンベ6本程度)

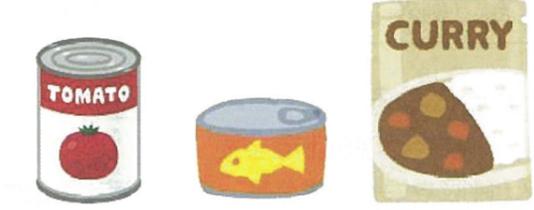
主食

精米
レトルトご飯
乾麺・カップ麺
小麦粉
シリアル類 等



主菜・副菜

缶詰
レトルト食品
フリーズドライ食品
乾物
日持ちする野菜等




令和7年8月28日(木)に下田総合庁舎で「災害時の栄養」をテーマとした研修会を開催し、普段からの食品備蓄の重要性を再確認しました！(令和7年度賀茂地域健康づくりリーダー研修会の様子)

～講師おすすめパッククッキング～
研修会出席者も実践！簡単で美味しい「お麩チョコ」の作り方♪
<材料>
焼き麩・・・10個、豆乳または水・・・大さじ2、ココアパウダー・・・大さじ2
<作り方>
①ポリ袋の中で麩を豆乳(水)で戻す
②ココアパウダーを加えて袋の中で混ぜる

<賀茂健康福祉センター健康増進課 0558-24-2037>

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

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

正しい知識を持とう！

U=U
HIVの新常識

HIV・エイズを「知る」ことから始めてみませんか？
正しい知識を身につけることが、
予防や早期発見・治療に
つながります！

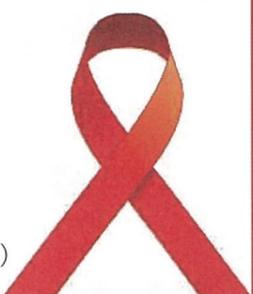
HIV=エイズではない！

HIV：ヒト免疫不全ウイルス
エイズ：HIVによって免疫システムが破壊される病気。
HIVに感染後、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。

12月1日は世界エイズデー

令和7年度 キャンペーンテーマ
「U=U 検出されない=性感染しない」

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



進化する治療

エイズは「死の病」ではありません！

- 早期発見
- 早期治療



感染していない人と同じくらい
長く健康的な社会生活を
送ることができます！

1人で悩んでいませんか？

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
《令和7年度 検査日程》

検査日	時間
12月4日(木)	午後1時30分～7時
1月22日(木)	午前9時～12時
2月19日(木)	午前9時～12時
3月18日(水)	午前9時～12時

予約・相談窓口：賀茂保健所 地域医療課
☎0558-24-2052

健康福祉関係の月間・記念日など(12月～2月)	
12月	○世界エイズデー(1日) 不法投棄撲滅街頭キャンペーン(9日) 人権週間(4日～10日) 世界人権デー(10日) 障害者週間(3～9日)
1月	○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(11～2月)
2月	○アレルギーの日(20日)

犬の登録と狂犬病予防注射しましたか？

○お住まいの市町に犬の登録をしましょう。

犬の登録は一生に1回です。

○毎年1回、狂犬病予防注射を受けさせましょう。

4月から6月が注射実施期間になります。まだの方は動物病院へ！

○動物病院で予防注射を受けた方は、発行される注射済証を市役所・町役場へ届け出ましょう。

○鑑札・注射済票を犬に装着しましょう。



動物からうつる病気に注意！

重症熱性血小板減少症候群（SFTS）

SFTS ウイルスを保有したマダニに咬まれて感染します。また、SFTSを発症した動物の排泄物や体液（血液、唾液など）に接触することで感染することもあります。人に感染した場合、感染1～2週間後に発熱や嘔吐、腹痛、下痢などの症状が出ます。犬や猫が感染すると、発熱や食欲不振などの症状が出ます。予防・対策はマダニに咬まれないことです。また、発症した動物に触れないようにしましょう。

レプトスピラ症

レプトスピラ症は、感染したネズミの尿や、尿に汚染された環境が感染源となり、時として犬などを介して人に感染します。人では、口や皮膚の傷口から侵入し、発熱・全身倦怠・筋肉痛・腎炎・肝炎を起こすこともあります。川などの自然水でも人に感染することがあるので、飲用は避けましょう。犬と遊んだり、戸外遊びの後は手をよく洗ってください。犬を飼っている方はワクチンで予防できます。

静岡県賀茂保健所 衛生薬務課 0558-24-2057

在宅療養情報No.18【在宅医療】訪問(歯科)診療と往診について ～訪問診療と往診の違いは？ 申し込み方法から利用まで～

診療所や病院などの医療機関の医師や看護師、薬剤師などの医療職が、自宅や介護施設等に出向き、診療や治療、処置などを行うことを、【在宅医療】と言います。この在宅医療は大きく【訪問(歯科)診療】と【往診】に分かれます。

★訪問(歯科)診療とは

1. 一人では通院が困難な病状の療養患者に対して行われる。
2. 医師と看護師らが在宅療養計画に基づき計画的、定期的に患者へ訪問し診察・治療・看護・健康管理等を行うこと。
3. 患者の状態が急変した場合、緊急訪問や入院の手配などを行う。

★往診とは

1. 患者の病状悪化や緊急時 また 患者の要望に応じて、医師が患者宅を訪問する。
- ※ ただし、医療機関が全て24時間の往診に対応している訳ではなく、診療時間外の往診を行っていない医療機関もある。

★利用範囲

訪問診療や往診を行っている診療所や病院と患者宅の距離が、半径1.6km以内の方が利用できる。(例外：この範囲内に医療機関がない、またはあっても在宅医療を行っていない場合は可能)

★対象になる方

1. 入院や通院が困難な方
 2. 呼吸や栄養、排泄等、日常生活に医療的なサポートが必要な方
- ※ 疾患を問わず1. 2. に該当すれば、原則的に訪問診療・往診の対象である。

【具体的な基礎疾患や症状】

- ・悪性腫瘍：緩和ケアを中心としたすべての癌
 - ・脳血管疾患：脳梗塞、脳出血後遺症など
 - ・神経難病：パーキンソン病、パーキンソン症候群、多系統萎縮症など
 - ・心疾患：慢性心不全、狭心症、心筋梗塞後など
 - ・消化器疾患：肝硬変、慢性肝炎など
 - ・整形外科疾患：脊髄損傷、胸椎腰椎圧迫骨折後、大腿骨頸部骨折後、脊柱管狭窄症など
 - ・各種障害：小児麻痺、発達障害など
 - ・状態：胃瘻、腸瘻、腎瘻造設後、中心静脈栄養カテーテル留置、在宅酸素、褥瘡や老衰など
- ※訪問歯科：むし歯や歯周病などの治療や入れ歯の作製、修理、口腔ケアが必要な方など

1. 通院中の場合は、診療所や病院の主治医(かかりつけ医)に相談する。かかりつけ医が行っている場合は、どの位の頻度でいつ行くかを相談する。行っていない場合は紹介を依頼。診療情報提供書(紹介状)を持参して紹介先を受診し相談。
2. 入院中の場合は、主治医に相談する。医療ソーシャルワーカーや退院支援看護師などが、訪問(歯科)診療/往診を行っている診療所・病院を紹介、申し込みを手伝ってくれる。

❖ 訪問(歯科)診療/往診を行っている地域の診療所と病院の検索 ❖

〈下田メディカルセンターホームページ内-【Information-賀茂地区在宅医療・介護連携推進支援センター】をクリック。次に、右上にある【事業所一覧】をクリック。表示された【医療(医科・歯科・薬局)】の希望地区をクリックすると、事業所一覧に掲載あり。