



野菜をもっと食べようキャンペーン

たくさんのご来場誠に感謝申し上げます。

2月1日(土)にイオン気仙沼店で『野菜をもっと食べようキャンペーン2013』を開催し、延べ429人の方に参加していただきました。

宮城県民の1日当たりの野菜摂取量は、平成22年に実施した県民健康栄養調査では、大人は307gでした(目標量350g)。そのため、「1日野菜料理70gを5皿食べよう」をキーワードに、気仙沼管内栄養士会、イオン気仙沼店、カゴメ株式会社東北支店の皆さんと一緒に啓発活動を行いました。



展示コーナーでは、野菜ぬりえ・野菜料理の展示、体験コーナーでは、野菜1日量350gの計量クイズ、ブラックボックスで野菜を触って当てる野菜あてクイズ、朝食の献立を選び食事の栄養バランス等を診断する食育SATシステムによる食事診断の結果を基に栄養相談も行いました。

今後とも地域の皆さんに野菜の摂取量や効能を理解していただけるように、普及啓発を続けていきたいと思っています。

今後とも地域の皆さんに野菜の摂取量や効能を理解していただけるように、普及啓発を続けていきたいと思っています。

平成25年度管内産科医療機関・地域母子保健連携会議開催

平成26年2月26日(水)に当所にて、「管内産科医療機関・地域母子保健連携会議」を開催しました。この会議は、切れ目ない妊産婦支援を行うために、医療機関と行政の母子保健担当者の連携を強化することを目的とし、毎年開催しているものです。

震災前から、気仙沼地域の子どもの数は減ってきております。震災を経て、家族や住まいの関係で安心して育児ができない環境に

置かれる妊産婦、業務量の増大で無理をしてしまう妊婦が多く見られる現状があります。妊産婦・お子さんの健やかな生活のために、各機関で見守りをして、心配な点は複数機関で共有し、より層の厚い支援をしていくことが確認されました。



気仙沼市衛生組合連合会が「公衆衛生事業功労者表彰」を受賞!

気仙沼市衛生組合連合会は50年以上の歴史を持ち、夏の病害虫予防の薬剤散布や海岸清掃、ゴミ分別の研修など地域の環境衛生を啓発・支援する様々な活動を行なっています。

東日本大震災では震災直後から生石灰の確保や井戸水の消毒等を開始し、特にハ工の大発生時にはペットボトルでハチを捕獲する方法を応用し話題になりました。今回、この防疫活動に対して、一般財団法人日本公衆衛生協会「平成25年度公衆衛生事業功労者表彰」が贈られました。



階上分会長
川那邊 弘志さん



会長
小野寺 征逸さん

連合会様からは今回の受賞に対して、「東日本大震災では震災直後から多くの方の協力を頂き、防疫活動を行うことが出来ました。今回の受賞は皆様方と一緒に頂いたものと改めて感謝申し上げます。反省点も有りますが、今後も震災の教訓を基軸に、未来に震災を風化させない為にも、組織の活性化や住みよい環境づくり、エコな街づくり等を皆さんと進めていきたいと思っておりますので、地域の皆様の参画を宜しくお願いいたします。」との力強いコメントをいただきました。今後、皆様の益々のご活躍を期待します。

動物と一緒に暮らすために

犬や猫について、たくさんの苦情や相談が保健所に寄せられています。人間と動物と一緒に暮らすには、飼い主の責任ある管理が必要です。人間も動物も幸せに生活するためにお願いがあります。

①不妊・去勢手術をしましょう
予定外に子犬・子猫が生まれてしまったという相談は数多く寄せられます。不幸な命を生み出さないよう、繁殖する予定がないなら、必ず不妊・去勢措置を施しましょう。

②猫は屋内で飼いましょう
猫を外で飼えば、他の人の庭をトイレにするかもしれません。また、鳴き声やいたずらで他の人から迷惑に思われるかもしれません。おうちの中で飼うのが一番です。

③犬や猫がいなくなったら速やかに保健所まで連絡を!
迷い犬や猫が保護されている場合があります。まずご一報ください



問い合わせ先
食品薬事班 TEL:0226-22-6615

復興に奮闘！

【宮城県気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）】

桐生 宏司 保健医療監兼保健所長

今回は、東京都からの派遣で気仙沼保健福祉事務所で2年間勤務して頂いた桐生保健所長を紹介します。

桐生保健所長は、震災直後、宮城県に1週間応援に来てくださいましたが、被災地の状況を理解して支援するには腰を据えて業務にあたる必要があると自ら志願して宮城県に来てくださいました。

気仙沼に赴任してからは、積極的に地域の人達と関わる様に努め、いろいろな人と絆ができたそうです。気仙沼の人々で感じたことは、言葉の響きがとても優しく、話していて心地よいことと、とてもエネルギーがあるということだそうで、出会った方々が苦難を抱えつつも前に進み続けている様子を肌で感じて、求めがあり機会を得られれば、いつでも駆けつけたいと話されました。

実務の面では、保健所長としてふさわしくあるために、頑張り続けたと振り返ってくださいました。所内の業務だけでなく、被災地の保健所長ということで国際会議でプレゼンテーションを求められるなど重圧との戦いの毎日だったそうです。

気仙沼で良かったことはカツオをはじめ美味しい新鮮な海鮮と、東京でも話す機会の得られないトップクラスの人たちの話を聞いたこと。任期が終わり東京へ戻るが、気仙沼から東京へ派遣に行く気持ちとのことでした。

桐生保健所長、本当にお疲れ様でした。



～食事の前・トイレの後・外から帰ったら～

手洗いをしましょう！

春も近づき気温の上がる日も増えてきましたが、感染性胃腸炎やインフルエンザといった感染症の流行はまだまだ継続中です。

感染症防止の基本は手洗いです。こまめにしっかり手洗いをして感染症を予防しましょう！



社会参加を支援しています！

今年度の精神保健職親制度を受託して頂いた「医療法人くさの実会 光が丘保養園」におじゃましました。

精神保健職親制度は、仕事に慣れることで社会参加できるように一定期間、雇い主の負担を補助する県の事業ですが、光が丘保養園では、その事業の他にも自主的な訓練に位置づけて、精神障害のある人が無理なく働ける形で雇用し、社会参加を支援しています。

医療相談室主任の小松さんが中心となり、30年以上にわたって、精神障害のある人が仕事をする生活に馴染めるように支援しており、県の事業は今年度で終了となりますが、今後も取り組みは続けていくそうです。

現在は6名が食器洗浄や配膳・下膳の仕事をしています。他者とのコミュニケーションをとるのを苦手としている方が多く、難しい面もありますが、仕事にも慣れてテキパキと作業しているそうです。実際に現場を覗かせて頂きましたが、オートメーション化され整然とした環境で、とても丁寧に食器を洗っていらっしゃいました。

この場所での訓練が実を結び、一般雇用結びついた人もいるということで、長年の支援に感謝するとともに、今後も支援がふくらんでいくと実感しました。



熱心に作業していらっしゃいました。

生活保護制度について説明しました

1月23日（木）気仙沼市ワントン庁舎大ホールにおいて平成25年度第2回介護支援専門員等研修会が開催され「介護保険と介護扶助」と題して気仙沼市内のケアマネジャーの皆さんに介護に関する生活保護制度について説明を行いました。

生活保護の介護扶助は65歳以上の人とそうでない人で取り扱いが違うなど複雑な面があり、説明も多岐にわたりましたが、みなさん熱心に受講していただきました。



また、2月25日（火）南三陸町役場会議室において南三陸町民生委員児童委員協議会の平成25年度第4回全体会が開催され、民生委員の皆さんに生活保護制度の概要をお話させていただきました。

住民に一番近い立場である民生委員さんは生活保護法にも謳われるとても大切な存在です。仮設住宅から恒久住宅に移る時期を迎えより一層のご協力をお願いしました。

ふかひれさんの
栄養は元気の源
 ～正しく美味しく食べましょう～!



今回のテーマは
 <生活習病のリスクを高める飲酒量>について

◎アルコールの身体に及ぼす影響とは？

適量のお酒は、酔いによって爽快感が得られ、ストレスや疲れを解消することができます。逆に**適量**を超えた飲酒を続けた場合、生活習慣病のリスクを高めてしまいます。

アルコールは肝臓で分解されるので、肝臓を毎日連続して酷使すると、脂肪肝や肝炎などの病気のリスクが高くなります。肝臓の機能を回復させるためにも週 2 日は休肝日（飲酒しない日）にしましょう。

◎お酒の適量とは？

生活習慣病のリスクを高めない飲酒量は、男性は 1 日 **2 合未満**、女性は 1 日 **1 合未満**と、女性は一般的にアルコールの影響がおよびやすいとされています。

<お酒 1 合（純アルコールにして 20g）>

ビール（アルコール度数 5%）	中瓶 1 本	500ml
日本酒（アルコール度数 15%）	1 合	180ml
焼酎（アルコール度数 25%）	0.6 合	約 110ml
ウイスキー（アルコール度数 43%）	ダブル 1 杯	60ml
缶チューハイ（アルコール度数 5%）	1.5 缶	約 520ml



★適切な飲酒量で、楽しく健康的な生活を送りましょう！

平成 26 年 4 月から結果がすぐわかるエイズ（HIV）迅速検査を月 2 回実施！！

気仙沼保健所では下記により HIV 迅速検査を実施します。また、併せてクラミジア、肝炎の各種検査も実施します。ただし、HIV 以外の検査結果は 2 週間後になります。

- 1 日程 毎月第 2・第 4 水曜日
 （27 年 2 月・3 月の第 2 水曜日分は火曜日に変更）
- 2 受付 **事前に予約が必要です。**
 受付は平日（祝日除く）
 午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで。
- 3 検査費用 原則無料
- 4 検査内容 問診・採血
- 5 問い合わせ先 気仙沼保健所疾病対策班
 電話：0226-22-6662
 ※詳細は気仙沼保健所ホームページにも掲載しております。

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-health/>

健康なまちづくり研修会開催

2 月 5 日（水）当所大会議室において、サポートセンター支援員、民生委員、友愛訪問員、管内市町保健・福祉担当者等を対象に、健康なまちづくり研修会を開催しました。

研修会では、ヘルスプロモーション研究センター長の岩室紳也氏を講師に迎え「つながりから生まれる元気で健康なまちづくり」と題する御講演をいただき、ヘルスプロモーションの理念に基づくまちづくりについて、基本的な考え方を学んだ後、所属や活動領域の異なる参加者数人ずつでグループを組み、意見交換する機会を設けました。

岩室先生が助言者となり、「10 年後を見据えたまちづくりでそれぞれができること」をテーマに様々な分野、

立場の参加者が、お互いの日常活動や役割を紹介しつつ意見交換できたことは、それぞれの今後の取組や連携を考える上で、貴重な時間となった様子でした。

参加いただいた皆さんからは「いろんな職種の方々の意見が聞いて本当に良かった。」「10 年後を見据えて今、考えることを忘れてはならないと思った。」「楽しく、あっという間でした。」等の声が寄せられており、当所としても引き続き関係者の連携を促進する研修機会を工夫していきたいと考えております。



ヘルスプロモーション研究センター長
 岩室紳也氏



熱意あふれる意見交換の様子

編集後記

平成 25 年度最後のふかひれ通信をお届けしました。また、震災から 3 年が経過しましたが決して風化させてはいけません。平成 26 年度以降も気仙沼市・南三陸町の「頑張ってる！」をお伝えして参りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

（次号は 5 月の発行予定です。）