

復興支援ニュース

Vol. 100 令和元年12月号

宮城県東部保健福祉事務所

(石巻保健所)



復興支援ニュースは100号を迎えました ～保健福祉事務所長あいさつ～

この「復興支援ニュース」は、東日本大震災発災4か月後の平成23年7月、復旧・復興支援に関する情報提供を目的に創刊され、今月号で100号を迎えることができました。創刊号のトップは『石巻市立病院仮設診療所にドーム型診療所開設』でした。

あれから8年経過し、石巻市立病院は移転新築され、石巻地域の災害公営住宅も全戸完成するなど、新しい

まちづくりの形が見えてきました。一方で、震災前とは違う生活環境の変化は私たちに大きな影響を及ぼし、心のケアをはじめとする潜在的に残っている課題に今後も取り組まなければなりません。

私たち職員はこれからも被災者の皆様に寄り添った業務を行うとともに、今後も役立つ情報をタイムリーに提供していきますので、どうぞご愛読ください。

東部保健福祉事務所長 佐々木 均

事務所からのお知らせ

◆ ようこそ石巻保健所へ！ セネガル訪問団が来所しました

10月31日、自国の保健行政の充実を図るべく、西アフリカのセネガル共和国から、研修員の方々がいらっしゃいました。

研修員の方々は、当所の概要や活動に関する説明に熱心に耳を傾け、結核医療の現状、災害時における保健医療体制整備などについて理解を深め、帰国の途に就かれました。



セネガル訪問団と当所職員

◆ お酒の飲み過ぎに気を付けましょう！ 節度ある適度な飲酒とは？

年末年始は、お酒を飲む機会が増える時期です。お酒の飲み過ぎは急性アルコール中毒や臓器障害、アルコール依存症の他、疾患に罹るリスクを高め、健康寿命にも影響を与えます。おいしいお酒を楽しく飲むために、以下に気をつけましょう。

食事をとりながらゆっくり飲みましょう。

週に2日は休肝日をとりましょう。

ウイスキーや焼酎など、アルコール度数の強いお酒は薄めて飲みましょう。

適度な飲酒量を心がけましょう。

(1日当たり純アルコール約20g程度)

女性や高齢者は下記の表の2分の1から3分の1程度が推奨されています。

<純アルコール約20gに相当する酒量>

ビール (5%)	日本酒 (15%)	チューハイ (7%)	焼酎 (25%)
500ml 缶1本	180ml 1合	350ml 缶1本	100ml グラス1/2杯

◆ おとな救急電話相談・ こども夜間安心コール



夜間や休日の急な病気やケガで、救急車を呼んだ方が良いか迷うときや、応急処置の方法が知りたいときにご相談ください。

緊急、重症の場合は119番へ通報してください。

おとな救急電話相談 ☎ #7119

(プッシュ回線以外は ☎ 022-706-7119)

【開設時間】

平日：午後7時～翌午前8時

土曜：午後2時～翌午前8時

日曜・祝日 午前8時～翌午前8時(24時間)

こども夜間安心コール ☎ #8000

(プッシュ回線以外は ☎ 022-212-9390)

【開設時間】

毎日：午後7時～翌午前8時

対象：15歳までの子ども

(問合せ先：宮城県医療政策課 電話：022-211-2622)

◆ ひとりで悩まずに 「こころの相談」してみませんか

眠れない、気分が落ち込む、アルコールがやめられない、家族が引きこもっている…などでお悩みの方に、当所では「こころの相談」を行っています。予約制ですので、まずは当所までご連絡ください。

(担当：母子・障害班 電話：0225-95-1431)

内容	相談日	場所
精神保健福祉相談	1月22日(水)	牡鹿保健福祉センター 清優館
	1月30日(木)	北上保健センター
アルコール相談	1月17日(金)	石巻合同庁舎
思春期・ 引きこもり相談	1月15日(水)	石巻合同庁舎

<問合せ先>

宮城県東部保健福祉事務所(石巻保健所)

復興支援情報発信チーム

HP：<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/>

Tel：0225-95-1416(代表) Fax：0225-94-8982