



復幸だより

発行日：平成27年11月11日（水） 第6号

インフルエンザの季節が やってきます！

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染して起こる病気で、急激な発熱（38度以上）、咳、のどの痛みに加えて、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が現れます。特に基礎疾患（持病）のある方や乳幼児、高齢者は重症化することもあるので、注意が必要です。

インフルエンザは11月から3月頃に流行し、主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から出るしぶきです。

インフルエンザ予防のポイント

その1 手洗い・うがいをしましょう

特に外出後は、手洗い・うがいを徹底しましょう。

その2 咳エチケットを守りましょう

普段から、以下のことを心がけましょう。

- ①咳やくしゃみの時はハンカチなどで口・鼻を覆う。
- ②咳が出るときはマスクを着ける。
- ③手のひらで咳やくしゃみを受けた時は、すぐに手を洗う。

その3 室内を適度な湿度に保ちましょう

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。

室内では、加湿器などを活用し、適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

その4 インフルエンザの予防接種を受けましょう

予防接種は、発病の可能性を低減させる効果と、重症化防止に有効です。

流行前の予防接種を検討してください。

※予防接種については、医療機関にお問い合わせください。

その5 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう

その6 流行時には人混みなどへの外出を控えましょう

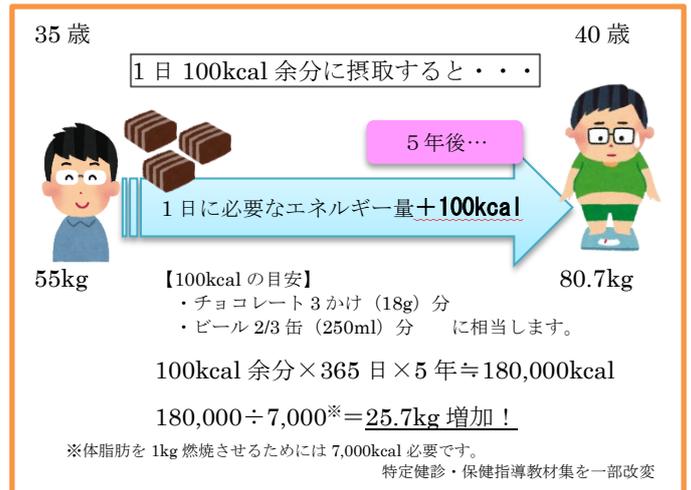
是非、早めの対策で、インフルエンザを撃退してください！

健康づくり特集 第2回：「食生活」

前は「運動」についてのお話でした。今回は、「食生活」についてお知らせします。

食事は、必要な栄養素を取り入れ「健康な体」を作るのに必要ですが、肥満や生活習慣病予防のためには、栄養バランスと適量のエネルギー摂取が必要です。

例えば、毎日100kcal余分に摂取し続けると、70日で体重が1kg（腹囲約1cmに相当）増えてしまいます。このままの状態が続くと、5年後には25kg体重が増えてしまう計算となります。



【栄養成分表示の例】

市販されている食品の多くには、パッケージに「栄養成分表示」があり、エネルギー量（カロリー）等が表示されています。食べ過ぎないためにも、購入前や食べる前にチェックする習慣をつけ

栄養成分表示（ポテトチップス小袋1袋30gあたり）の例

エネルギー	155kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	9.9g
炭水化物	13.5g
ナトリウム	112mg
（食塩相当量）	0.3g



ましょう。また、ノンカロリー・低カロリー・糖質ゼロを選ぶなど、「栄養成分表示」を上手に活用しましょう。

今回のテーマは、メタボ予防・改善に欠かせない自分の身体を知ることの特集した、「体の自己チェック」です。お楽しみに！



「民生委員・児童委員」さんは どんな方々かご存じですか？

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された特別職の地方公務員（非常勤、任期3年（再任可））です。交通費等の活動費（定額）の他は無報酬で、住民のさまざまな相談に応じて情報提供を行ったり、行政や適切な支援・サービスへの「つなぎ役」を行ったりするほか、高齢者や障がい者世帯の見守りや安否確認も行っています。

特に東日本大震災以降、地域のつながりが薄れるなか、民生委員・児童委員の果たす役割はますます重要になっています。

当所では、民生委員・児童委員の活動の一層の充実と地域福祉活動の促進を図るため、毎年研修会を開催しています。

今年も442名の民生委員・児童委員、関係者が出席する中、9月2日（水）に名取市文化会館で行いました。NPO法人 全国コミュニティライフサポートセンターの田所英賢さんを



講師にお招きし、地域包括ケアについて講演をいただいたほか、民政委員・児童委員の意見発表も行い、スキルアップを目指しています。



12月1日は世界エイズデーです！ ～HIV検査のお知らせ～

2014年の新規HIV感染者と新規エイズ患者の合計報告数は全国で1,546人と、依然として予断を許さない状況です。

当所ではHIV/AIDSの早期発見の重要性を知っていただくため、HIV検査を実施しています。

通常検査は原則第1・3水曜日の午前中、迅速検査は11月下旬に実施します。結果は、通常検査は約2週間、迅速検査は約1時間でわかります。

通常検査、迅速検査どちらも無料・匿名で受けられますが、事前予約が必要です。

不法投棄は「犯罪」です！ ～「産廃Gメン」活動中～

「誰も見てないから」「他のごみもあるから」「自分だけじゃないから」と言って、不法にゴミを捨てる人がいたらどうしますか？

当所には、産業廃棄物適正処理監視指導員（通称：産廃Gメン）がおり（県全体では15名）、管内を巡回し、野焼き取り締まりや不法投棄の未然防止に努めています。

10月6日には民間のヘリコプターを利用し、上空からのスカイパトロールも行いました。



ひとりひとりの『不法投棄は「しない」「させない」「ゆるさない』』という意識が大切です。

不法投棄を発見したら、保健所、市町村又は警察署にご連絡ください。



かきのシーズン到来！

生食用かきは食品衛生法で成分規格や加工基準、保存基準が定められています。

県では、条例でかき処理場の許可基準を定めているほか、かき処理場や販売業者等に対する説明会や立入調査を行い、衛生確保を図っています。



調理のポイント

中心部温度を85～90℃で90秒以上加熱する。

動物愛護と薬物乱用防止をPR！

10月11日（日）開催の「りふ環境まるごとフェア」で、動物愛護及び薬物乱用防止の啓発を行いました。



子どもから大人まで多くの方にお越しいただき、犬のクイズや、薬物標本の展示に興味を持っていただけたようです。

今後も呼びかけを行っていきます！

震災復興期のこころのケアについての 研修会を開催しました！

9月30日（水）に兵庫県こころのケアセンターの加藤寛センター長を講師にお招きし、当所で市町村被災者健康支援担当者約50名を対象に研修会を開催しました。

「心の復興には、①生活再建、②健康の維持、③コミュニティの再建、④役割の回復が必要。」「不安やイライラの裏にトラウマが隠れていることもある。体験の受け止め方や反応・回復過程は人それぞれなので、支援者の体験や価値観を押しつけないこと。」などの話をお聞きし、これまでの被災者健康支援活動を振り返りながら、個々の状況に応じた細やかな対応が必要なることを再認識しました。



発行・問合せ先

宮城県仙台保健福祉事務所（塩釜保健所）

HP委員会（担当：企画総務班）

TEL：022-363-5502

FAX：022-362-6161

E-mail：sdhwfzpg@pref.miyagi.jp