



復幸だより

発行日：平成28年3月10日（木） 第8号

『亘理町・山元町にお住まいの方へ』 今年4月より、生活保護に関する 業務は岩沼支所で取扱います！

亘理町及び山元町の生活支援に関する業務は、これまで本所（塩竈市）で行っていましたが、亘理・山元地区の生活保護世帯へのきめ細かな支援を行うため、岩沼支所で取り扱うことになりました。

H28年4月以降は、亘理町及び山元町にお住まいの方の生活保護に関する相談や申請等につきましては、各町役場の他、岩沼支所生活支援班（住所：岩沼市中央3-1-18、電話（代表）：0223-22-2188）にお問い合わせください。

生活保護制度Q & A

【生活保護ってどんな制度？】

生活に困っている方に対し、その程度に応じて必要な保護を行い、健康で文化的な最低限度の生活を保障するとともに、自立を助長することを目的とする制度です。

【保護の仕組みを教えてください！】

生活保護は世帯単位で行います。

土地・預貯金等の資産や、働ける場合はその能力、年金・手当等の他の制度による給付、さらに扶養義務者の援助によっても世帯収入が最低生活費に満たない場合、その不足分について給付が受けられます。

【どんな給付があるの？】

内容により、次の8種類があります。

- ①生活扶助②教育扶助③住宅扶助④医療扶助⑤介護扶助⑥出産扶助⑦生業扶助⑧葬祭扶助

【どこに相談・申請すればいいの？】

- ・「市」にお住まいの方
…市（社会）福祉事務所、最寄りの民生委員
- ・「町村」にお住まいの方
…町村役場、県保健福祉事務所（岩沼支所含む）、最寄りの民生委員

「適切な飲酒」を心がけていますか？

お酒は生活に豊かさと潤いを与える一方、不適切な飲酒は、健康を害する危険性があるだけでなく、アルコール依存症やうつ病、不眠、暴力、虐待、自殺といった様々な問題を起こす危険性があります。

「1日の適正飲酒量」は？

健康増進法に基づき国が策定した「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」（「健康日本21（第二次）」）によれば、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は「1日当たりの純アルコール摂取量」が「男性で40g以上・女性で20g以上」と定義されています。

通常のアルコール代謝能力を持つ人の場合の「1日の適正飲酒量」は、この純アルコール量10gを「1ドリンク」とし、男性は2ドリンク、女性は1ドリンクです。

純アルコール量の計算式

$$\text{酒の量 (ml)} \times \text{度数 (又は\%)} \div 100 \times \text{比重 (0.8)} = \text{純アルコール量 (g)}$$

主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール 中瓶1本 500ml	清酒 1合 180ml	ウイスキー・ブランデー（ダブル） 60ml	焼酎 (25度) 1合180ml	ワイン 1杯 120ml
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

1月20日には、東北会病院院長の石川達先生をお招きし、医療従事者、薬局の薬剤師、行政職員、福祉施設職員が、アルコール問題を抱える方から治療の意欲を引き出す方法や治療の各段階における対応方法等について学びました。先生によれば、節酒するには、達成可能な目標を立て、日記に毎日達成度や浮いた金額を記入すると続けやすいそうですよ。皆さんも試してみてくださいはいかがですか？

脱メタボのため、毎日の運動と食事は どうしていますか？

前号（第7号）の記事（健康づくり特集「体の自己チェック」）で、減量するには食べる量を減らし、運動量を増やすことが身体機能を損なわず効果的、というお話をしました。

忙しくて運動する時間が取れない方は、階段を利用したり、一駅歩いたりといったことをするのもおすすめです。食事は低カロリーで栄養バランスのとれたものを取りたいところですが、毎日作るのは大変！という方もいらっしゃるのでは？

今年度、黒川地区の社員食堂のある事業所に、「減塩」「野菜摂取の増加」につながる取組を呼びかけたところ、「うす味でもおいしく食べられる減塩メニュー」や「サラダバイキングの実施」、「卓上に減塩しようゆを置く」等に取り組みされていました。

また、生活習慣病等に関する所定の講習を受講し、承認を受けた「宮城カルテ食堂」認定店では、カロリーや塩分を控えたメニューが提供される等、健康に心配のある方も安心して外食ができます。このようなお店も上手に活用して健康づくりを進めたいですね。

「宮城カルテ食堂」の詳細はこちらを御覧ください。
<http://www.karute-shokudo.com/about/>

当所ホームページでは健康づくりに取り組めるヒントも紹介しています。是非御覧ください。
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkoudukuri.html>

県の環境教育リーダーから、食べられる山野草等のお話も聞けますよ！

宮城県環境教育リーダーは、知事から委嘱された、環境教育や環境保全活動に関する知識と経験が豊かな方々で、出前講座等を通じて、皆さんもお話を聞くことができます。

2月には、仙山野草会さんからの申し込みを受け、県環境教育リーダーの邊見徳郎さんに、「花と食・みやぎ野の花」をテーマに、野菜の花の生態観察と食べられる山野草、身近に生えるさまざまな植物（野草・雑草）について講演していただきました。

参加者からは、「普段食卓に並ぶ野菜でも、その花を見ることはほとんどなく、様々の花を見られて驚いたし、関心が高まった。」「日常気にも留めない野草や雑草について視点を変えてわかりやすく、今後の観察会が楽しみになった！」「今後も会の勉強会に派遣してもらいたい！」等の感想をいただきました。



当所管内でも、震災からの復興が進む中、「新たなまち（コミュニティ）づくり」や「これまでのまちの様がわり」が進みつつありますが、そんな時に「環境教育リーダー派遣事業」を活用し、一緒に学びながら親睦を深めるのはいかがでしょうか？それに伴って新しい出会いもあるかもしれませんよ。環境教育リーダーについては、こちらをご覧ください。
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kankyos-readermain.html>

まもなく年度末・新年度です。 ゴミの出し方、大丈夫ですか？

3月・4月は、卒業や入学、就職、転勤や引っ越しなど、節目を迎えるシーズンです。

節目の大掃除や引っ越し等で大量のごみが出る場合もあるかと思いますが、その際には、是非、次の3点にも気をつけて、気持ちの良い暮らしをスタートさせましょう！

1 大量のごみを出す時は、事前にお住まいの市町村に相談・確認しましょう！

家庭から出るごみは、普段は決められた近くの集積所に出しますが、多くの市町村では「大量のごみは集積所には出さないで！」という約束になっています。

集積所に出せない大量のごみは、「自分で直接運び込む」か「市町村の許可を受けた業者に委託する」など、各市町村でできまりがありますので、お住まいの市町村に確認してください。

2 ごみの分別や出し方は、市町村により違うことがあります！

引っ越しで違う市町村に住む場合に注意していただきたいことは、「市町村により分別のしかたなどが違うことがある。」ということです。引っ越し先で「自己流」や「前のところはこうだった」はNG！です。

「今度の場所ではごみはどう分別するのかな？」とまず確認し、ごみの出し方にもできるだけ早く慣れるようにしたいものです。



3 引っ越しで出るごみにも、引っ越し荷物と同様のこころ配りを！

引っ越し先へ持っていく荷物は大事にするけど、ごみはどうでもいいや、などと思わず、これまでの感謝も込めて、「ごみ」にも最後までこころ配りをお願いします。

【発行・問合せ先】

HP委員会（事務局：企画総務班）

TEL：022-363-5502 FAX：022-362-6161

E-mail：sdhwfzpg@pref.miyagi.jp