



## 着任の御挨拶

この4月に仙台保健福祉事務所にまいりました三浦です。

管内では災害公営住宅の建設やまちづくりが進み新たなコミュニティが形成される一方で、いまだに多くの方々が生活再建や健康に関する不安を抱えるなど、取り組むべき課題は多いものと感じております。

被災された方々が地域でいきいきとした生活を送ることができるよう、職員一同、市町村や関係機関・関係団体の皆さんとも連携を図りながら各種施策に取り組んでまいりたいと考えております。

そうした中で、この「復幸だより」がひとりでも多くの皆様のお手元に届き、地域の復興支援の一助となりますよう努力してまいりますので、引き続きよろしく願いいたします。

宮城県仙台保健福祉事務所長 三浦正之

## 熊本地震の支援のため、 当所からも職員を派遣しました！

熊本地震で被災された皆様へ心よりお見舞いを申し上げます。

宮城県でも、熊本地震に対する支援のため、4月から継続的に職員を派遣していますが、当所からも公衆衛生スタッフとして、4月30日～6日と5月8日～14日に保健師を各1名、5月12日～18日には獣医師を1名、御船保健所に派遣し、災害時における保健所の活動についての助言等をさせていただきました。



### 御船保健所での主な活動内容

#### 【保健福祉関係】

感染予防対策、テント村の環境改善への対応、避難所での保健活動の課題確認、避難者の栄養課題への対応や食事管理、避難者の健康調査の企画等

#### 【環境衛生関係】

食中毒予防、避難所の清掃消毒、動物（ペット）管理、井戸水の水質検査等

一日も早く復興されますようお祈り申し上げます。

## 被災者支援のためお越しいただいた、 山形県職員の方を紹介します！

今年の4月から1年間の予定で、山形県庄内保健所から阿部華織さんをお迎えしています。

阿部さんには、被災者生活支援に関する業務の他、精神保健やアルコール・薬物関連の業務を担当していただいています。

### 阿部さんにインタビュー

#### Q1 宮城県に来て驚いたことは？

起伏が多いことです。山形は盆地なのであまり高低差はなかったのですが、こちらで高いところに家や学校がある光景を見て驚きました。坂道の運転の際は戦々恐々としています。また、前職場では職員も住民の方も方言を使っていたので、こちらでは皆さんが標準語であることに驚きました。

#### Q2 宮城県内で行きたいところは？

水族館が好きなので、うみの杜水族館に行きたいです。また、宮城ならではの美味しい物を食べたいので、まずは塩釜のお寿司屋さんを巡りたいです。おすすめの場所があれば教えてください！

#### Q3 抱負をお願いします！

宮城での生活を楽しみながら、1年間元気に頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



## 環境教育リーダーから、 環境に関するお話を聞きますか？

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知識と経験を持っている方々です。現在、県内には24名（うち、当管内は4名）の方々が委嘱され、出前講座等を通じて、環境教育や環境保全活動を行っています。環境教育リーダーを講師としてお話を聞きたい場合の派遣費用（謝礼）は無償で、会場使用料や資料代等のみの負担で環境に関する興味深いお話を聞くことができますよ。



環境教育リーダーの得意分野は、植物や動物の観察、家庭や事業所での省エネルギー・ごみの減量化・再資源化、食材を最大限に活用するエコッキング、自然保全活動など多岐にわたっています。

町内会、学校、職場等で「リサイクル」や「省エネ」、「環境対策」のお話を聞きたい！という時は、お気軽にご相談ください。

## 食べ物に含まれる砂糖や塩の量、エネルギーを把握していますか？「フードモデル」を貸し出し中です！

平成20年から始まった特定健康診査結果において、宮城県はメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満、通称「メタボ」）該当者の割合が、「6年連続ワースト2位」という状況です。

また、仮設住宅や災害公営住宅では、周辺に公園等がないなど、運動場所の減少等による運動不足が問題となっている所もあります。

県内でも特にメタボ該当者の割合が高い黒川地区でメタボ予防や改善に取り組む方を対象に、「フードモデル」を貸し出し中です。

フードモデルには、嗜好飲料の容器と、それに含まれる砂糖の量をスティックシュガーで示したものの（※1）や、嗜好品のエネルギー量などがわかるもの（※2）、ラーメンの汁や加工食品に含まれる塩分量を表示したもの、一日分の野菜の目安量を野菜料理にしたものなどがあります。また、エネルギー量に併せて、そのエネルギー量を消費するにはどれだけ運動しなければならないかが記載されたものもあり、とてもわかりやすく、楽しく学ぶことができますよ。



※1



※2

お子さん向けの食育教材や、保護者の方へのお知らせ、社員の健康指導などに活用されてはいかがでしょうか？

フードモデルの詳細や貸し出し方法などについては、当所ホームページをご覧ください。

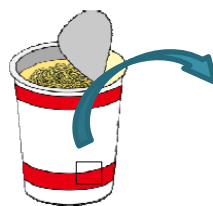
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/foodmodelkashidasi.html>

## 「栄養成分表示」を健康づくりに役立てましょう！

みなさんは、食品を選ぶ際にどのようなことを気にして選んでいますか？

食品のパッケージには、名称、賞味期限、原材料や栄養成分表示など様々な情報が表示されており、食品を選ぶ際の参考にすることができます。

今回は、これらの表示の中でも「栄養成分表示」についてご紹介します。栄養成分表示とは、その食品に含まれる栄養成分の量及び熱量が記載されている表示のことを言います。お店で売っている食品や飲食店のメニュー表などに表示されています。



栄養成分表示 1食(50g当たり)	
熱量	211kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	9.7g
炭水化物	29.5g
食塩相当量	3.3g

基本の  
5項目  
(必須)

※基本の5項目以外にも、ビタミンやミネラル（カルシウム、鉄など）などの栄養成分が表示される場合があります。また、現在は、栄養成分表示のない食品もありますが、平成32年4月からは加工食品の栄養成分表示が義務化されます。

栄養成分表示は、特に自分の健康が気になる方にぜひ見ていただきたい表示です。食品を選ぶ際の参考にしてください。

例えば・・・

### ☆メタボや肥満が気になる方

→熱量や脂質が低い食品を選ぶ

### ☆脂質異常やコレステロールが気になる方

→脂質が低い食品を選ぶ

### ☆高血圧が気になる方

→食塩相当量が低い食品を選ぶ

### ☆骨粗しょう症が気になる方

→カルシウムが多い食品を選ぶ

栄養成分表示を見比べて、自分の健康状態に合わせて食品を選んでみてはいかがでしょうか？

### 【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

Email：sdhwfzpg@pref.miyagi.jp