



復興支援ニュース

宮城県東部保健福祉事務所
(宮城県石巻保健所)

Vol.84

平成30年8月



普段の食事に「野菜をプラス1皿」してみよう！ ～8月31日は野菜の日～

● 野菜、足りていますか？

野菜には、ビタミンやミネラル、カルシウム、食物繊維などが多く含まれ、生活習慣病の予防や体の調子を整えるはたらきがあります。厚生労働省では、1日に野菜を350g食べるよう呼びかけています。普段の食事に野菜を1皿加える『毎日プラス1皿の野菜』、始めてみませんか。

● 野菜の1日の目標摂取量は「350g」

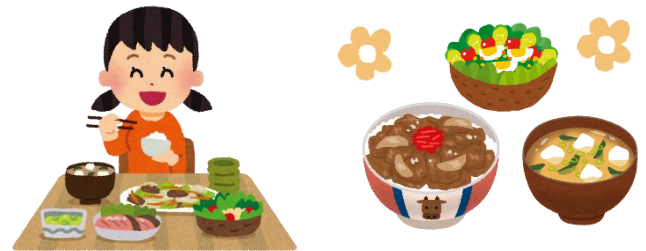
350gというイメージしづらいですが、小鉢5皿分がおおよそ350gです。



宮城県の場合、野菜摂取量の平均値は男性が332g、女性は287gと目標にはあと一步届いていません。



外食するときは、副菜がある定食厚生労働省「プラス1皿マーク」を選んでみる、丼物や麺類を頼むときは、おひたしやサラダなどの野菜をプラス1皿してみることを是非お試しください。



(担当：健康づくり支援班 電話：0225-94-6124)

「薬物乱用防止」及び「動物愛護啓発」キャンペーンを実施しました！

7月30日(月)にイオンモール石巻で、石巻地区薬物乱用防止指導員や地元の高校生、横浜税関仙台塩釜税関支署石巻出張所と協力し、薬物乱用防止及び動物愛護啓発キャンペーンを開催しました。当日は多くの方に啓発グッズを配布し、募金にもご協力いただきました。グッズを受け取った方々だけでなく、参加した高校生にとっても、覚醒剤や危険ドラッグなどの薬物乱用防止や、動物の正しい飼い方等について考える良い機会になったようです。

今後も当所では、積極的にキャンペーン活動を実施していきますので、よろしく願いいたします。

(担当：獣疫薬事班 電話：0225-95-1475)



【「ダメ。ゼッタイ。」君】



【高校生ボランティア募金活動中】

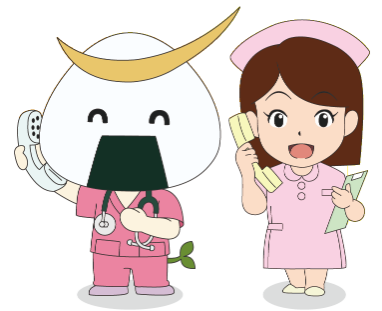
おとな救急電話相談・こども夜間安心コール

夜間や休日の急な病気やけがで、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はご相談ください。医療スタッフが受診の必要性や対処方法等の助言、休日・夜間に受診できる医療機関を案内します。

なお、この救急電話相談は、あくまでも相談と助言を目的とするものであり、診療は行いません。緊急、重症の場合は、迷わず119番へ通報してください。

問合せ先：宮城県医療政策課 電話：022-211-2622

(担当：企画総務班 電話：0225-95-1420)



おとな救急電話相談

#7119 (プッシュ回線の固定電話・携帯電話)

Tel 022-706-7119

(プッシュ回線以外の固定電話・PHS)

【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

こども夜間安心コール

#8000 (プッシュ回線の固定電話・携帯電話)

Tel 022-212-9390

(プッシュ回線以外の固定電話・PHS)

【開設時間】

毎日：午後7時～翌午前8時

【対象】

15歳未満の子ども

犬を飼っている方へ

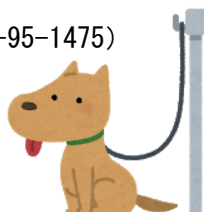
飼い主は、飼い犬の健康管理に努めるとともに、鳴き声や糞尿等で近所の迷惑にならないよう、周辺環境にも配慮した飼い方が求められます。飼っている場所を清潔に保つことは、飼い犬にとっても、近隣住民にとっても、気持ちの良いものです。

また、飼い主は、飼い犬が逃げ出さないよう、適切に管理しなければなりません。万が一、飼い犬が逃げ出してしまった場合は、一刻も早く見つけてあげるよう努めましょう。



なお、飼い犬が迷子になった際は、保健所で保護されている場合がありますので、お問い合わせください。

(担当：獣疫薬事班 電話：0225-95-1475)



ひとりで悩まずに こころの相談をしてみませんか

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。

まずは、当所保健師にご連絡ください。

※事前予約制です。

(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	9月11日(火)	東松島市役所
	9月19日(水)	県石巻合同庁舎
アルコール 関連問題相談	9月21日(金)	県石巻合同庁舎
思春期・青年期 ひきこもり相談	9月26日(水)	県石巻合同庁舎

問合せ先 ご意見・ご感想をお寄せ下さい

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