



# 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.89

平成31年1月



## 所長あいさつ

明けましておめでとうございます。いつも「復興支援ニュース」をご愛読いただきありがとうございます。震災からまもなく8年が経過します。今年は、「宮城県震災復興計画」の総仕上げとなる「発展期」の2年目になります。「発展期」は復興の進展に伴い生じる新たな課題にきめ細かく対応しながら、復興計画後の新しい宮城を形づくる極めて重要な3年間です。

石巻地域においても、管内の災害公営住宅の整備は年度末には全戸完成が見込まれるなど、ハード面の復興は着実に進む一方で、現在、プレハブ仮設住宅での暮らしや仮設住宅から移転された被災者の方々が生活に馴染めず焦燥感や孤立感を感じるなど、こころの不調を訴える方もいらっしゃいます。私たちはそのような方々の思いに寄り添いながら、市町と連携し業務に取り組んでいきたいと思えます。

また、地域の課題である地域包括ケアシステムの充実・推進への支援やメタボ予防・改善をはじめとした健康づくりにも積極的に取り組んでまいります。そして一人一人が輝く、元気な石巻地域を築き上げられるよう頑張っていきます。

これからも、皆様の生活のお役に立てる情報を分かりやすくお届けしてまいりますので、今年もよろしくお願ひします。

宮城県東部保健福祉事務所長 佐々木 均

## ヘルプマークの配布を開始しました

平成30年12月3日から「ヘルプマーク」を配布しています。ヘルプマークは人工関節や内部障害、難病など、外見からは分かりにくくても配慮や手助けを必要としている方々が身に付けるものです。県では、障害のある人もない人も共生する社会を目指し、その普及のためのツールとして根付かせるよう、ヘルプマークの普及啓発に取り組んでいます。

マークが必要な方は、お近くの市町村福祉担当課や保健福祉事務所などの窓口にお申し出ください。

また、マークを利用されている方を見かけたら、困っていることがないかを気にかけて、必要な手助けを申し出るなど、県民の皆様の御理解・御協力をお願いします。

(担当：母子・障害班 電話：0225-95-1431)



## ノロウイルスが流行する季節です！

冬はノロウイルスによる食中毒や感染症が増える季節です。ノロウイルスは、少量でも手指や食品を介して感染し、下痢や嘔吐、腹痛を引き起こします。原因食品として二枚貝が思い浮かぶかもしれませんが、保菌者から、調理や配膳の過程で食品が汚染される例もあります。ノロウイルスによる食中毒を防ぐためには「加熱」、「手洗い」、「消毒」が大切です。

**加熱**：食品は中心部まで十分に加熱（85℃ 90秒以上）して食べましょう。

**手洗い**：食事前、トイレの後、調理前後には手を洗いましょう。2回繰り返して手洗いするとノロウイルスがはがれやすくなり、より効果的です。

**消毒**：まな板、包丁、食器、ふきんなどは十分に熱湯消毒するか次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）で消毒しましょう。

(担当：食品衛生班 電話：0225-95-1417)

## 「ヒートショック」をご存じですか？～冷え込む冬場は要注意！～

「ヒートショック」とは、急激な温度変化で血圧が大きく上下に変動することが原因で起きる心筋梗塞などの健康被害のことです。

冬の寒い時期に暖かい場所から寒い場所への移動などによる、急激な気温差によって血圧が大きな変動をするのが原因です。特に注意が必要なのは、入浴時です。寒い脱衣室から熱い浴槽に入ると、温度差で血圧が急上昇・急降下し、脳や心臓に大きな負荷がかかることで、心筋梗塞などの発症リスクが高くなります。

厚生労働省の調査によると、入浴中における事故死の数は年間約19,000人とされており、多くの方が亡くなっています。

1月は、1年のうちで入浴中の突然死が最も増える時期です。入浴の仕方を振り返ってみましょう。

### 猫を飼っている方へ

寒さが一段と厳しさを増す今日この頃。一般的に、猫は寒さが苦手とされています。適切に温度管理をして飼ってあげるよう努めましょう。猫の健康と安全の保持、周辺地域の環境保全のためには、猫の屋内飼養が原則です。これまで猫を外に出していたという方も、この時期に屋内飼養に変えてみませんか。外飼いだっただ猫も、屋内飼養を続けることで、屋内のみでの生活に慣れていくとされています。屋内飼養のポイントは、屋内に、猫にとって快適なトイレと、上下運動できる遊び場（キャットタワー等）を設けてあげることです。

また、既に屋内で飼っているという方も、猫が外に逃げないように注意しましょう。複数の猫を飼っているという方は、屋内でも油断することなく、繁殖制限に努めましょう。

繁殖制限は、不妊去勢手術のみではありません。部屋を分けて飼ってあげるなどの雌雄分別飼育も選択肢の一つです。



(担当：獣疫薬事班 電話：0225-95-1475)

### ● ヒートショック予防対策 ●

- ・脱衣所や浴室を暖房する
- ・湯船のお湯を41度以下にする
- ・食後や飲酒後の入浴は避ける
- ・深夜や早朝の入浴を避ける
- ・かけ湯をする

ヒートショックに気をつけて、気持ちよくお風呂に入りましょう！



### 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。

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	2月6日(水)	牡鹿保健福祉センター清優館
	2月15日(金)	女川町保健センター
アルコール関連問題相談	2月15日(金)	県石巻合同庁舎
思春期・青年期ひきこもり相談	2月19日(火)	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