

男限定 大橋メンズクラブ

仮設住宅での活動紹介



地元の男性が、石巻市大橋地区にある仮設住宅「大橋メンズクラブ」で、仲間と一緒に食事や酒席などを楽しんでいます。内容は、調理実習やダンスなど、毎回趣向を凝らし、好評です。

クラブは、訪問支援員と協働して、毎月健康講座や、月1回ペースで開催されています。内容は、調理実習やダンスなど、毎回趣向を凝らし、好評です。

今後、このような取り組みが期待されます。

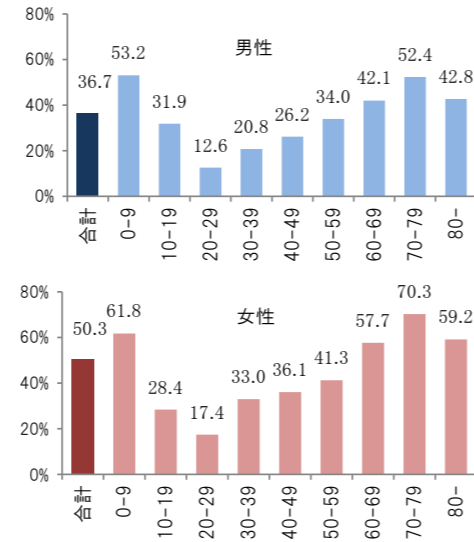
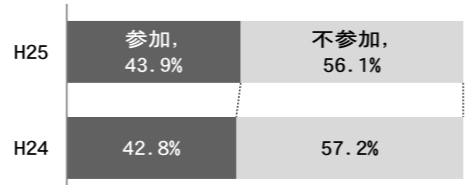


飲んで、食べて、動いて、楽しく健康しよう

平成25年度の健康調査結果

行事等への参加率43.9%

「行事等へ参加している」と回答した方は、約4割で、昨年度よりもやや増えています。人との交流は、健康維持にとっても大切ですので、ご近所の皆さんを誘って参加してみてください。



その他の結果は、県健康推進課のホームページに掲載中

健康維持 人との触れ合いが効果的

健康支援新聞



【発行元】 宮城県 健康推進課



笑顔 伊達を旅 仙台・宮城

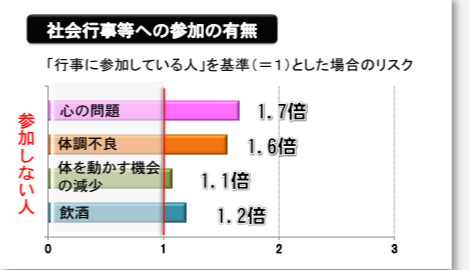
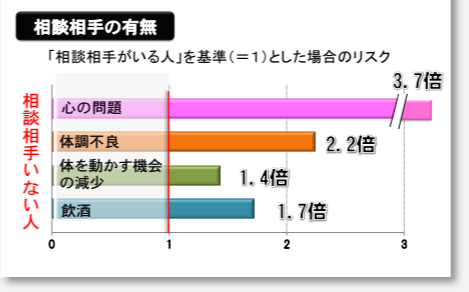
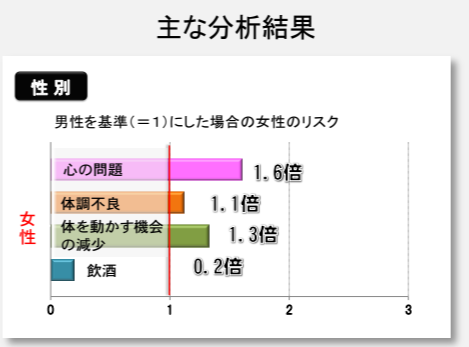
県と市町村の健康調査結果の分析から判明

相談相手がいる人はリスク低い 心の問題で3・7倍の差

県では、昨年度皆様に御協力いただいた健康調査の結果を詳細に分析しました。その結果、「相談相手がない」や「行事等に参加していない」と答えた人は、そうでない人に比べて心の問題や体調不良のリスクが、最大で3・7倍高いことがわかりました。

行事への参加も関係

主な分析結果は、左の表のとおりです。「心の問題」、「体を動かす機会の減少」、「飲酒」



分析は、年齢調整など補正を行っています。詳細の結果は、県健康推進課のホームページに掲載されています。

「朝から飲酒」にどのよう要因が影響しているかを分析したところ、性別や相談相手の有無、行事等への参加の有無などが影響して

性別で比べると、男性に比べて女性は「心の問題」が1・6倍、「体を動かす機会が減少」が1・3倍、リスクが高くなっています。特に「心の問題」が3・7倍と、今回の分析では最も高い数値となりました。さらに、「行事等への参加の有無」で比べると、参加していない人は「心の問題」のリスクが1・7倍、「体調不良」のリスクが1・6倍高くなっています。今回の分析により、相談相手がいることや、行事等に参加するなど、人との触れ合いを多くもつことが、心と体の健康維持に、とても大切なことがわかりました。

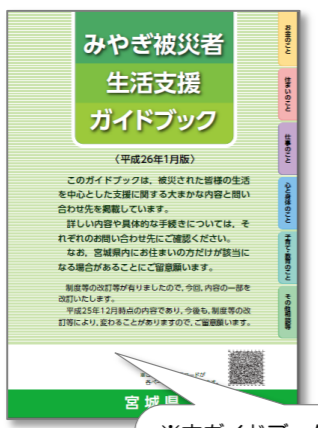
人との交流の機会を増やしましょう

- 分析結果からみた健康管理のポイント
- ① 男性は、お酒の飲み方、女性は、心の健康や体を動かすことに気を配りましょう。
 - ② 無職や主婦の方は、積極的に体を動かすように心がけましょう。
 - ③ 家族が多いほど、心が健康で適正な飲酒習慣があります。一人暮らしの方は、外にでて、人と交流する機会を増やしましょう。

みやぎ被災者生活支援ガイドブックのご案内

主な掲載内容

- お金のこと
- 住まいのこと
- 仕事のこと
- 心と身体のこと
- 子育て・教育のこと
- その他相談等



市町村をはじめ、国や被災者支援機関など、被災者の方々の生活支援に役立つ情報を集めました。被災者の方々の生活支援に役立つ情報を集めました。被災者の方々の生活支援に役立つ情報を集めました。

※本ガイドブックは、県内の応急仮設住宅にお住まいの方へは市町村から、県内のみなし仮設住宅や県外避難者の方へは県から直接お届けしています。

※お手元に届いていない場合は、宮城県震災復興推進課 (022-211-2408) までご連絡ください。

みやぎ被災者生活支援ガイドブック 検索

平成25年度応急仮設住宅

健康調査結果のお知らせ

多くの皆さまの調査へのご協力に
感謝しております

- ◆平成25年9月から11月に、応急仮設住宅(プレハブ住宅)にお住まいの皆様を対象に、健康に関するアンケート調査を実施いたしました。応急仮設住宅を管理する9市町と宮城県が共同で実施し、15,106世帯のうち、7,686世帯から回答をいただきました(回収率:50.9%)。多くの方々に御協力をいただき、ありがとうございました。

こころとからだの健康のために

- ◆今回のような大きな災害では、ショックでこころは大きなケガをします。ささいなことでもいらしたり、夜眠れなかったり、不安になったりすることは誰にでも起こることです。
- ◆体のケガと同じように、こころのケガも回復までの時間は個人差があります。
- ◆なかなか症状が改善しなかったり、心配な場合には、かかりつけ医や裏面に掲載した相談窓口などにお気軽にご相談ください。

調査の結果を 今後の健康維持にお役立てください

- ◆県では、平成24年度と平成25年度の健康調査の結果を詳細に分析しましたのでご自身やご家族の健康管理の参考にしてください。

宮 城 県



むすび丸

◆発行元:宮城県保健福祉部健康推進課 TEL022-211-2624 発行年月:平成26年9月

健康に関する相談先

◇市町担当課一覧

	市町名	担当課名	電話
1	石巻市	健康推進課	0225-95-1111 (代表)
		介護保険課	
		障害福祉課	
		子育て支援課	
2	気仙沼市	健康増進課	0226-21-1212
3	名取市	名取市保健センター	022-382-2456
4	岩沼市	健康増進課 社会福祉課	0223-22-1111
		介護福祉課	0223-24-3016
5	東松島市	健康推進課 (母子保健、健康づくり)	0225-82-1111 (代表)
		福祉課 (高齢者・障害者・震災後のこころのケア)	
6	亶理町	健康推進課	0223-34-0524
7	山元町	山元町地域包括支援センター	0223-37-3901
8	大郷町	保健福祉課	022-359-5507
9	南三陸町	志津川保健センター	0226-46-5113

◇県保健福祉事務所一覧

	事務所名	電話
1	仙南保健福祉事務所	0224-53-3116 (代表)
2	仙台保健福祉事務所	022-363-5502 (代表)
3	仙台保健福祉事務所 岩沼支所	0223-22-2188 (代表)
4	仙台保健福祉事務所 黒川支所	022-358-1111 (代表)
5	北部保健福祉事務所	0229-91-0707 (代表)
6	北部保健福祉事務所 栗原地域事務所	0228-22-2112 (代表)
7	東部保健福祉事務所	0225-95-1416 (代表)
8	東部保健福祉事務所 登米地域事務所	0220-22-7514 (代表)
9	気仙沼保健福祉事務所	0226-22-6661 (代表)

