



## こころの健康づくり街頭キャンペーンを実施しました

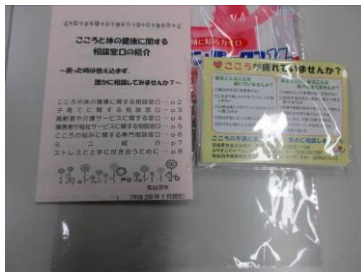
平成29年3月13, 14日に気仙沼市内のスーパーなど4カ所でこころの健康づくり街頭キャンペーンを実施しました。

東日本大震災から6年目を迎え、被災地域の住民の心身の健康の保持増進がますます重要になっています。心の健康を保つためには、日常生活におけるセルフケアや悩みが深くなる前の相談等が大切です。そのためキャンペーンでは、自分自身や周りの人の不調に早めに気づき、身近にある相談窓口を積極的に利用してもらうよう呼びかけることにしています。

キャンペーンでは、悩みを抱えている人が追い込まれたり、孤立することがないように、気仙沼地域の相談機関のスタッフが、来客者1人1人に声をかけながら、啓発グッズを手渡しました。



キャンペーンの様子



啓発グッズ

## 管内の看護学校で卒業式が行われました

3月3日に気仙沼市医師会附属准看護学校、3月4日に気仙沼市立病院附属看護専門学校、3月7日に気仙沼市医師会附属高等看護学校の卒業式が行われ、当所から渡辺龍明気仙沼保健福祉事務所長及び戸引崇副所長が出席し、卒業される皆さんへ祝辞を贈りました。

今年度は三校延べ88名の皆さんが晴れて卒業を迎えられました。引き続き勉学に励まれる方、いよいよ医療現場に立たれる方など、それぞれに夢と希望を抱きながら、志す看護の道へと歩み出されたことでしょう。

卒業生の皆さんが、伝統ある各校で学び育まれた看護の心と幅広い知識を存分に発揮され、看護業務を通して地域医療を力強く支える医療スタッフの一員として、大きく羽ばたかれることを心から期待します。



気仙沼市医師会附属高等看護学校の卒業式の様子



## コラム お酒と上手に付き合いましょう

別れと出会いのシーズン、この時期お酒を嗜む機会も多いのではないのでしょうか。お酒には緊張を和らげる効果があり、人間関係を円滑にしますが、度を過ぎると人に迷惑をかけたり健康に害をもたらすことがあります。ご存じの方も多いと思いますが、  
① 量を守り楽しく健康に、② 食事と一緒にゆっくりと、③ 週に2日は休肝日、  
④ 寝酒は控えて…が健康によいお酒の飲み方とされています。あなたの飲酒は適量か少し確認してみませんか。右の表で男性4ドリンク（女性2ドリンク）以上の方はこのままの飲酒を続けると生活習慣病などの発症リスクが高まるといわれています。お酒との上手なつきあい方を考えてみましょう。

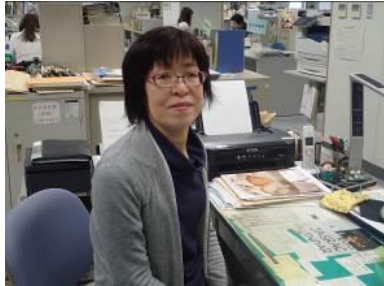
いろいろなアルコール飲料のドリンク数		
種類(度数)	量	ドリンク数
ビール・発泡酒(5%)	コップ(180ml) 1杯	0.7
	中ジョッキ(320ml) 1杯	1.3
	缶(350ml) 1本	1.4
	大びん(533ml) 1本	2.5
	大ジョッキ(600ml) 1杯	2.4
焼酎・泡盛(30%)	ストレートで1合(180ml)	4.3
酎ハイ(7%)	500ml 酎ハイ	2.8
	中ジョッキ(320ml) 1杯	1.8
カクテル類(5%) ※果実味などを含んだ甘い酒	350ml 缶 1本	1.4
	500ml 缶 1本	2.0
ワイン(12%)	フルボトル(750ml) 1本	7.2
梅酒(15%)	1合(180ml)	2.2
	お猪口(30ml)	0.4

# この人に聞きたい!

食品環境衛生組合連合会  
事務局 遠野陽子

このコーナーでは、管内の保健福祉や環境衛生関係の活動・業務に取り組む方からお話をお聞かせします。

気仙沼保健所内では、二つある外部団体の一つとしてお世話になっております。正式名称がとても長いので“食環連”として通わせていただいています。業務の中で、各種申請等に必要な県証紙の売りさばきもしているのですが、業務の都合上、不在にする事も多々あり職員の方々にはご不便ご迷惑をおかけしております。この場をお借りしてお詫び致します。



その他に、宮城県食品衛生協会が県から委託を受けて、食品衛生責任者になる為の養成講習会及び既衛生責任者が営業許可更新時に行う実務講習会を開催しています。また、力をいれている業務は食品衛生協会の会員になると加入できる「食品営業賠償共済」「あんしんフード君」加入の促進です。お客様の安心・安全の為にもすべての事業者の方に加入していただきたいです。名称にある通り食品関係・理容・美容関係の事業者さんと繋がりが強いのですが、今年は震災から6年が経ち、気仙沼・志津川の仮設商店街も正式な商店街がオープンします。また、大島架橋も架かります。

各事業者さんは、今後の期待ももちろんありますが、経済的また集客の問題等の不安も大きく抱えている事をヒシヒシと感じています。これからは、正念場なのだと考えていると思います。

1人の気仙沼人として、たくさんの気仙沼ファンができることを心から祈ってます。県職員の皆様も、異動してもまた気仙沼に遊びに！ぜひきてくださ〜い！美味しいものたくさんありますよ〜。



# 3月1日から3月8日は女性の健康習慣です

毎年3月1日から3月8日は女性の健康習慣です。女性が健康な日々を過ごすことができるよう女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起をはかることを目的として、所内コーナーに、リーフレットの設置やパネル・ポスターの掲示等の取り組みを行いました。女性に気をつけてほしいがんやたばこの美容への影響等の理解を深めていただける機会となりました。

また、毎年3月8日は女性の権利と世界平和を目指す「国際女性デー」として、世界各国で記念行事や催しが開催されています。



# 薬物乱用防止教室等に講師を派遣しています

県では、小学校・中学校・高等学校等が実施する薬物乱用防止教室や地域教育活動の一環として開催される薬物乱用防止のための研修会等に講師を派遣しています。今年度、気仙沼管内での派遣実績は、小学校・中学校・高等学校合わせて26校となりました。



気仙沼保健所が派遣する講師による小学校・中学校での講演では、児童生徒等に対しロールプレイを通じて、実際に「薬物の使用に誘惑されても断る」体験をさせ、「薬物の乱用は「ダメ。ゼッタイ。」をよりいっそう印象づけられる内容も取り入れているのが特色となっています。

講師の派遣を希望する方は、県「薬物乱用防止教室」のホームページを御覧ください。

(<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/yakumu/yakurankyosistu.html>)

## 編集後記

平成28年度最後の「ふかひれ通信」をお届けしました。まだまだ寒さが続きますが、くれぐれもお身体にお気を付けてお過ごしください。(次号は5月発行予定です。)

↓ご感想・ご意見等としどしお寄せ下さい! ↓

担当：気仙沼保健福祉事務所広報委員会

電話：0226-22-6661

メール：fukahire@pref.miyagi.jp