



# 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.63

平成28年11月



## 「みやぎ食育表彰」に3団体入賞！おめでとうございます！

11月は「みやぎ食育推進月間」です。

県では、食育活動に積極的に取り組み、県民の健康増進、みやぎの食文化の伝承などの分野においてめざましい功績を挙げられた方々を表彰する「みやぎ食育表彰」を実施しております。「みやぎ食育大賞」は惜しくも逃したものの、今年度は当所管内で3団体が入賞され、11月9日（水）に県庁で開催された「みやぎ食育フォーラム」で表彰式が執り行われました。各団体の取組内容は次号からお伝えします☆

### 【みやぎ食育優良賞】

東松島食べる通信 様  
(東松島市)



### 【みやぎ食育奨励賞】

ていざん子ども食堂 様  
(石巻市)



### 【みやぎ食育奨励賞】

新田・清水ふれあい農園 様  
(女川町)



## お酒と上手に付き合うために

今年も残りあとわずかとなり、忘年会のシーズンですね。お酒を飲む機会が増える時期になりましたが、皆さんはお酒とどのように付き合っていますか？

お酒は「百薬の長」と呼ばれることもあり、適量であれば動脈硬化や脳梗塞の予防、ストレス解消といった効果があります。しかし一方で、飲み過ぎると高血圧、がん、脳萎縮など、体に様々な害を及ぼします。

適量を守り、お酒と上手に付き合しましょう。食事をとりながらゆっくり飲むことがコツです。週に2日は休肝日を！

<適量ってどのくらい？>

1日平均純アルコールで20g程度（厚生労働省）

ビール	中瓶1本	500ml
日本酒	1合	180ml
ウイスキー	ダブル1杯	60ml

※女性や高齢者は上の表より少なめが推奨されています。

## 准看護学校 戴帽式

10月5日（水）石巻市医師会附属准看護学校の戴帽式が執り行われました。

戴帽式は、看護教育課程において一定の科目を履修した看護学生に、看護師のシンボルであるナースキャップが与えられる儀式です。

看護の基礎知識のほか、国語などの一般教養、手話などを学んできた1年生が、キャップをかぶる事で、看護という職業に対する情熱や人の命にかかわる責任感を意識し、看護の道への決意を新たにしました。



【ナイチンゲール誓詞を朗読する1年生】

## むき身かきの出荷が始まりました

秋も深まり、かきのおいしい季節になりました。例年、9月末からかきむきを始めていますが、今年は「卵持ち」が多く、粒も小さかったことから、かきの育成を待って10月に出荷が始まりました。

かきは生産海域により「加熱用」と「生食用」に区分されます。食中毒予防の観点から、加熱用のかきは、中心温度が85～90℃、90秒以上加熱することが大事です。販売されているかきのパッケージには、必ず「加熱用」か「生食用」が明記されていますので、購入前にしっかり確認しましょう。



【かきむきの様子】

名称	生かき
用途別	生食用
保存方法	要冷蔵（10℃以下）
採取水域	宮城県海域
内容量	500g
消費期限	枠外上部に記載
加工者	株式会社〇〇水産 宮城県石巻市△△

【生食用かきの表示例】

## 心の相談のお知らせ

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（☎0225-95-1431）

内容	相談日	場所
精神保健福祉相談	12月7日（水）	県石巻合同庁舎
アルコール関係相談	12月16日（金）	県石巻合同庁舎
思春期・引きこもり相談	12月14日（水）	県石巻合同庁舎

### 問い合わせ先

ご意見、ご感想をお寄せください！

宮城県東部保健福祉事務所 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

## 感染症予防研修会 開催

10月26日（水）県石巻合同庁舎5階大会議室で平成28年度感染症予防研修会を開催しました。対象は管内の保育所や幼稚園、介護サービス事業所等で、46名の参加でした。

櫻井石巻保健所長より東日本大震災と結核について、「県北部の沿岸部での結核発生が多かった」という内容の講演がありました。

当所疾病対策班からは結核や感染性胃腸炎の講義、また嘔吐物処理のデモンストレーションを行い、感染予防についての知識を習得することができました。



【櫻井石巻保健所長の講演】