



管内看護学校で入学式が行われました

4月7日に気仙沼市医師会附属准看護学校、4月8日に気仙沼市立病院附属看護専門学校、4月10日に気仙沼市医師会附属高等看護学校の入学式が行われ、当保健福祉事務所及び保健所から佐藤光敏保健福祉事務所長及び照井有紀保健所長が出席し、新入生の皆さんへ祝辞を贈りました。

今年度晴れて入学を迎えられた三校延べ106名の新入生の皆さんは、志す看護の道への第一歩を踏み出した喜びと、看護という職務への誇りを胸に抱いたことでしょう。

新入生の皆さんはこれから講義や実習により知識と技術を習得され、資格試験にチャレンジしていくこととなりますが、看護業務を通して地域医療を担い、住民の皆さんの支えとなられるのを、心から期待します。



(気仙沼市立病院附属看護専門学校の入学式の様子)

5月31日は世界禁煙デー

◎今年のテーマは
「オールジャパンで、たばこの煙のない社会を」

5月31日(土)から6月6日(金)は「禁煙週間」です。たばこには200種類以上の有害な物質が含まれており、それらはがん・心臓病等様々な病気の危険因子になることが明らかとなっています。

また一方で、たばこを吸わない人であっても周囲からのたばこの煙を吸わされる、いわゆる受動喫煙は、たばこを吸わない人の健康にも大きな影響を及ぼすことも分かっています。

この機会に皆さんも、健康と命について考え、職場でも家庭でもたばこの煙のない環境づくりに取り組みましょう。

きれいだけれど…植えてはいけなしいけしの花

宮城県不正大麻・けし撲滅運動期間中です。
(平成26年5月1日～平成26年7月11日)

春から夏にかけて花咲くけしの仲間に、法律で栽培が禁止されているものがあるのをご存じですか？

- | | |
|----------|---|
| 栽培
NG | <ul style="list-style-type: none"> ・ケシ (ソムニフェルム種) ・アツミゲシ (セティゲルム種) ・ハカマオニゲシ (ブラクテアツム種) |
|----------|---|

【ソムニフェルム種の特徴】

- ① 葉の基部が茎を抱き込むような形をしている。
- ② 葉や茎がキャベツの葉のような白味を帯びた緑色をしている。



詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

『大麻けしの見分け方』

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/dl/taima.pdf>

見かけたら保健所にお電話をお願いします。

食品薬事班：0226-22-6615

気仙沼市職員を対象とした地域包括ケアシステム研修会が開催されました

高齢になっても住み慣れた地域で可能な限り生活を継続することができるよう、医療・介護・住まい・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築にあたり、行政が果たすべき役割を考え、理解することを目的として、5月23日(金)に「地域包括ケアシステム研修会」が開催されました。

今回の研修会は気仙沼市職員研修として企画され、約70名の参加がありました。「住み慣れた地域でいつまでも～地域包括ケアの基盤づくり～」をテーマに、東京都立川市南部西ふじみ地域包括支援センターの山本繁樹センター長から御講演をいただきました。

実際に現場で活動されている経験をもとにしながら、介護保険法の制度改正の概要も織り交ぜ、地域で高齢者を支えていくためのポイントや先進的な自治体の取組事例の紹介をいただきました。

今回の研修の内容を参考に、気仙沼市での地域包括ケア体制の構築がより一層進むことを期待します。



復興に奮闘！

【宮城県気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）】

照井 有紀 保健医療監兼保健所長

震災後の平成24年1月に県の職員となり、石巻保健所、塩釜保健所、そしてこの4月から気仙沼保健所勤務となりました。この地域にきて、沿岸地域といっても、その様子はそれぞれであり同じではないのだと感じました。

気仙沼保健所の勤務が決まると、知人、友人などいろいろな方々から「とてもいいところだよ〜」「大好きな街です」などなどこの地域の魅力を聞かされました。

赴任してまだ間もないですが、この地域の方々の人柄のあたたかさ、「食」のレベルの高さに心をつかまれているところです。これからも「この地域の魅力」をどんどん探検していきたいと思っています。

「保健所は健康危機管理の拠点」です。各関係機関とも連携しながら、この地域の「健やかな心と体」「健やかな暮らし」のために保健所の使命を全うしていきたいと思っています。



ストップエイズ！ ～エイズ（HIV）迅速検査を実施します！～

平成26年6月1日から7日までの「HIV検査普及週間」にちなみ、気仙沼保健所では下記のとおりエイズ（HIV）迅速検査を実施します。

- 1 実施日時 平成26年6月7日（土）
午前9時30分～午前11時30分
 - 2 受付 **事前に予約が必要です。**
 - ・受付時間…午前8時30分～午後5時15分
平日のみ
 - ・受付締切 6月6日（金）正午まで
 - 3 検査費用 原則無料
 - 4 検査内容 問診・採血
 - 5 問い合わせ先 気仙沼保健所疾病対策班
電話：0226-22-6662
- 検査結果が1時間程度で判明する検査を、匿名で受けることができます。
気になる方は、まずは電話でお問い合わせください。

食育月間



◎ 6月は国が定めた「食育月間」です

「食」は私たちが生きる上での基本です。近年、ライフスタイルの多様化などににより、私たちの食生活は大きく変化しています。

自分にあった食事の量について知り、バランスのとれた食事を心がけましょう。また、普段の食事でも地元の食材を活用し、地域の食文化などに親しむ機会を増やしましょう。

ふかひれさんの 栄養は元気の源 ～正しく美味しく食べましょう～



今回のテーマは

＜栄養成分表示の見方＞について

◎栄養成分表示をご覧になったことがありますか？

どのような栄養成分がどのくらい含まれているのかわかるように表示したものが栄養成分表示です。栄養成分表示をするときには必ず表示しなくてはならないものがあり、順番も決まっています。

◎表示を見るときポイント①

まずは、単位をチェックしましょう！商品によって100mlであったり、1本あたりだったりします。

◎表示を見るときポイント②

ナトリウム＝食塩ではありません。

ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 100 = 食塩相当量 (g)
ナトリウム 400mg = 食塩相当量約 1g です。

★ 宮城県では高血圧予防として、「塩エコ」パンフレットを作成しました。塩エコ（減塩）のポイント等がありますので、是非ご活用下さい。

塩エコパンフレット URL

<http://www.pref.miyagi.jp/uploaded/attachment/124287.pdf>

✿ 編集後記 ✿

新年度になり、環境ががらりと変わった方も多いのではないのでしょうか。実はこのふかひれ通信も、今回から編集担当の顔ぶれが新たになりました。これからも保健福祉事務所として出来ることを最大限に実施し、そして、より様々な気仙沼管内の「頑張ってる！」を発信できるよう頑張りますので、よろしくお願ひします。（次号は7月の発行予定です。）