



## 塩エコ(eco)キャンペーン2016

11月26日(土)イオン気仙沼店にて気仙沼保健所、気仙沼管内栄養士会共催による塩エコ(eco)キャンペーンを開催しました。塩エコとは塩の節約、つまりは減塩のことです。

キャンペーンではかつおとこんぶでとただしの試飲を行い、だしのおいしさを実感していただきました。

また、左下の写真のように食品などに含まれる食塩量を見て分かるよう展示したほか、塩分計でインスタントみそ汁の塩分を実際に測る体験のコーナーを設けました。そのほか、栄養士会で作成した塩エコレシピ集も配布しました。

参加された方からは「塩分計を使えて良かった」「塩エコレシピを活用したい」「塩分を摂りすぎていることがわかった」などの感想をいただきました。

是非一度、皆さんのご家庭でも、塩エコで食生活を見直してみませんか。

▼展示の様子



## エコドライブ10のすすめ

行楽に最適なシーズンで、自動車に乗る機会が多くなる11月は、「エコドライブ推進月間」と位置づけられており、環境省を含む4省庁は『エコドライブ10のすすめ』を策定しています。

今回は、『エコドライブ10のすすめ』の一つである「eスタート」についてご紹介します。「eスタート」とは、車を発進させる時の



アクセルをゆっくりと踏み、穏やかにスタートをすることです。「eスタート」を心がけると10%も燃費が良くなると言われています。また、穏やかなスタートは安全運転にもつながります。県では「エコドライブ宣言」をした方にステッカーを差し上げています。

詳しくは環境省のHPに掲載されていますので、そちらをご覧ください。



## みんなで注意! 「ノロウイルス」

冬はノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎が流行する季節です。

ノロウイルスは、手指や食品などを介して体内に取り入れられると、吐き気、おう吐、激しい下痢、腹痛といった症状を引き起こします。子どもや高齢者の場合、脱水症状に至ることもあるので特に注意が必要です。ノロウイルスに感染しても発症しない人もおり、そうした保菌者の便が汚染を拡大することもありますので、気をつけなければなりません。



ノロウイルスによる食中毒を予防するためには、食品の十分な加熱(85℃～90℃で90秒以上)、次亜塩素酸ナトリウム等による調理器具や台所、トイレの消毒なども有効ですが、一番重要なのは特に十分な手洗いです。食事の前、トイレの後、外出から帰った時は必ず手を洗って、みんなで楽しい冬を過ごしましょう♪

# この人に聞きたい！

南三陸町保健福祉課社会福祉係  
副参事 北村 武志

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。

気仙沼市・南三陸町には、今も全国から職員さんが派遣されています。今月は佐賀県から派遣され、南三陸町役場で働いている北村さんにお話を伺いました！

今年4月に佐賀県多久市から派遣され、南三陸町保健福祉課で生活保護相談、戦没者の遺族に対する特別弔慰金、臨時福祉給付金等の事務を担当しています。



南三陸町と多久市は総務課長同士が自治大学の同期生という縁で、平成24年10月から南三陸町に技術系職員1人の派遣を続けておりました。平成27年10月、災害応援協定締結のため多久市を訪問された佐藤町長から、東日本大震災についての職員研修を行っていただきました。被災時の体験、被害状況、今後の復興計画等についてお話をいただきましたが、胸にこみ上げるものがあり、自分にできることはないかと強く思いました。「本気の思いは伝わる。」私の好きな言葉です。町長の本気の思いが私の心を動かしました。

今年の4月から事務系職員も派遣することが決まり、「行くしかない。」と思い、「行かなければ一生後悔する。」と家族を説得し無事派遣が決まりました。初めての一人暮らし、初めての東北ということで、おおいに不安もありました。助けに来たつもりなのに、逆に周りの皆さんに助けられながら何とか折り返し点を通することができました。

派遣期間も残り少なくなってきましたが、最後まで仕事も遊びも全力で頑張りたいと思います。みなさんどうぞよろしくお祈りします。

# 難病医療講演会が開催されました！

10月8日（土）、当事務所を会場に宮城県難病相談支援センター主催で「難病医療講演会」が開催されました。

今回の講演会では多発性硬化症と視神経脊髄炎の患者や家族の方、医療関係者などを対象に、東北大学大学院医学系研究科の中島一郎先生から、最新の知見や治療法などについてお話いただきました。



講演後の相談・交流会では、『多発性硬化症（MS）虹の会』の鈴木明美さんも交え、療養や講演内容等について、参加者と先生とが交流する時間が設けられました。先生の気さくでユーモアを交えたお話により、参加者からは「楽しかった」「他の方のお話が参考になった」などの声が寄せられました。

## ストレス・疲れをためない介護を考える 研修会を開催します

12月9日（金）に高齢者の権利擁護を目的に「ストレス・疲れをためない介護を考える研修会」を開催します。

高齢化が進む中で、介護はとても身近なものとなっていますが、介護による疲れやストレスを感じてしまっている人は少なくないことが国の調査で分かっています。

介護する人とされる人の双方が気持ちよく生活できるような方法をお伝えする講演会としたいと考えています。今、誰かの介護をされている方、介護に興味のある方、どなたでも参加いただけますので、ぜひご参加ください。

お問い合わせ先：気仙沼保健福祉事務所成人・高齢班

TEL 0226-22-6614

FAX 0226-24-4901

## ❀ 編集後記 ❀

年末年始に向けて慌ただしさを増す今日この頃、冬期の感染症もシーズンを迎えています。良い一年の締めくくりに向けて、体調管理に気をつけてくださいね。

（次号は来年1月発行予定です。）

↓ご感想・ご意見等ど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