



「適正飲酒」を心がけましょう！ ～お酒の量は適切ですか？～

お酒はストレスや緊張を和らげるなど、リラックス効果がある一方、長期・大量に飲むことで、アルコール依存症やうつ病、不眠等さまざまな健康問題を引き起こす危険性があります。

知っていますか？1日の「適正飲酒量」

健康増進法に基づき国が策定した「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」

（「健康日本21（第二次）」）により、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は「1日当たりの純アルコール摂取量」が「男性で40g以上・女性で20g以上」と定義されています。

通常のアレルギー代謝能力を持つ人の「1日の適正飲酒量」は、この純アルコール量10gを「1ドリンク」として、男性は2ドリンク、女性は1ドリンクです。

主な酒類の換算の目安

お酒の種類	アルコール度数	ドリンク数
ビール 500ml(中瓶1本)	5%	2ドリンク
清酒 180ml(1合)	15%	2.2ドリンク
ウイスキー・ ブランデー 60ml(ダブル)	43%	2ドリンク
焼酎(25度) 1合180ml	25%	3.6ドリンク
ワイン1杯120ml	12%	1.2ドリンク

1日当たり
(男性) ビール中瓶1本
(女性) ビール中瓶1/2本
が目安です！



アルコール問題はだれにでも起こりうる問題です。「自分はアルコールの代謝がいいから大丈夫！」と過信せず、自分のため、家族のため、くれぐれも飲み過ぎにはご注意ください。

お酒と上手に付き合って、豊かで潤いある生活を送りましょう！

被災者健康支援会議として 仙台ブロック民生委員児童委員 現任研修会を開催しました！

平成29年8月30日に被災者健康支援会議として平成29年度仙台ブロック民生委員児童委員現任研修会を開催しました。

沿岸被災地で被災者のアルコール問題が顕在化していることから、今年度は、地域の相談役である民生委員を対象に、アルコール問題をテーマとしました。講師にワナ・クリニック（仙台市青葉区）のカウンセラーで精神保健福祉士の大和田誠子氏をお迎えし、アルコール問題の基本的考え方と対応方法等について御講演いただきました。

参加者からは、「アルコール問題について相談されたら役立てたい」、「今後の活動の参考になった」等の感想が寄せられました。



みやぎヘルスサテライトステーション をご利用ください！

県では、買い物のついでに気軽に立ち寄り、健康づくりができる場所として、イオンモール名取に「みやぎヘルスサテライトステーション」を設置しました。肌年齢や血管年齢などが測定できるセルフ健康チェックコーナー（写真）や、健康情報コーナーを常設しています。毎月最終土曜日には、ウォーキングレッスンが行われるほか、月1～2回程度、保健師や管理栄養士による健康相談会や企業協賛の健康イベントなども行われています。

また、店内では1階から3階を巡る約1キロのウォーキングコースが紹介されています。コース内に設置された4つのスタンド全てにタッチすると、電子マネーに交換できる「健康ポイント」を貯めることができます。

この取組は、平成30年3月31日（土）まで実施していますので、是非、この機会に、御家族や友人を誘って、「楽しく」、「お得」に健康づくりに取り組んでみませんか？



養護教諭への感染症対策講習を 実施しました！

感染性胃腸炎、インフルエンザともに、例年11月以降に発生が増加する傾向にあり、施設内でまん延しやすいという特徴があります。平成28年度の感染性胃腸炎の集団発生は、平成27年度の約3.5倍にのびりました。

このことから、平成29年8月1日（火）に、東北大学大学院医学系研究科助教の吉田眞紀子先生を講師にお招きし、感染症予防対策セミナーを開催しました。今回は、学校、保育所、幼稚園の先生方を対象に「感染性胃腸炎・インフルエンザの基礎知識とまん延予防について」をテーマに御講演をいただきました。

セミナーの中で、個人防護具の着脱と吐物処理方法について実技を交えて学ぶ時間を設けたことで、参加者からは「実践的でわかりやすかった。」との声が聞かれました。感染症の発生しにくい環境づくりとまん延防止に活かしていただければと思っています。



嘔吐物処理が動画で見られます！

当所では、東北大学病院の協力をいただき、嘔吐物処理のポイントを説明した動画を制作しました。「百聞は一見にしかず」是非ご覧ください。

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/noroichouen.html>

9月は不法投棄防止月間です！

わたしたちの日常生活や事業活動からは、毎日大量のゴミ（廃棄物）が出されています。

その一部が、心ない人たちによって、人目に付きにくい山間や河川に安易に捨てられると言ったケースが後を絶ちません。

また、道路や空き地などにも、空き缶や空きビンなどの「ポイ捨て」が目につきます。

このようなルールを守らない行為は、わたしたちの郷土の自然や快適な生活環境を損なうことに繋がります。

当所には、産業廃棄物適正処理監視指導員（通称：産廃Gメン）が4名おり（県全体では15名）、管内を巡回し、野焼き取り締まりや不法投棄の未然防止に努めています。

ひとりひとりの『不法投棄は「しない」「させない」「ゆるさない』』という意識が大切です。

不法投棄を発見したら、保健所、市町村又は警察署に御連絡ください。

動物愛護週間一日開場について

9月20日から9月26日は動物愛護週間です。宮城県動物愛護センターでは、動物愛護週間期間中の9月23日（土・祝）の午前10時から午後3時まで、恒例の「一日開場」を行います。内容は犬、猫、うさぎ、モルモットとふれあえる動物ふれあいコーナー、犬猫に関するクイズコーナー、お絵かきコーナーとなります。身近な動物と過ごしてみたいはいかがでしょうか。

「一日開場」に関するお問い合わせは宮城県動物愛護センター（022-358-7888）まで御連絡下さい。

また、塩釜保健所では平成29年10月8日（日）にグランディ・21円形広場で開催される「りふ環境まるごとフェア2017」に動物愛護ブースを出展いたします。内容はペットに関する相談、犬猫譲渡の取組についてパネル展示を行います。その他に、犬猫のクイズ大会も行いますので、こちらも是非お立ち寄り下さい。



こころの相談のお知らせ

気分が落ち込む、家族が家に引きこもっている、お酒がやめられない等の悩みの相談に、精神科医や専門の相談員等が応じます。（予約制）

お問い合わせは母子・障害第二班（022-365-3153）まで御連絡ください。

内容	開催日	場所
こころの 相談	9月28日（木）	七ヶ浜町母子健康センター
	10月12日（木）	塩釜保健所
	10月26日（木）	塩竈市保健センター
ひきこもり・ 思春期こころ の相談	10月3日（火）	塩釜保健所
	10月11日（水）	
	11月7日（火）	
アルコール・ 薬物関連相談	10月19日（木）	塩釜保健所
	11月16日（木）	松島町保健福祉センター

【発行・問合せ先】

HP委員会（事務局：企画総務班）

TEL：022-363-5502 FAX：022-362-6161

Email：sdhwfzpg@pref.miyagi.lg.jp