

復幸だより

2018
10月
第18号

宮城県仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)

民生委員児童委員
現任研修会開催

季節外れの八重桜開花

当事務所正面玄関前 (2018年9月11日撮影)

表紙の写真について



宮城県仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)の正面玄関には、大きな八重桜の木があります。

例年春に満開となり、来庁者の方々や職員の間を彩ってくれますが、今年は、9月にも季節外れの開花が見られました。

夏の酷暑の影響でしょうか、7月から8月上旬にかけて一旦は葉がすべて散ってしまいましたが、これを冬の落葉と勘違いしたのか、涼しくなってきた8月下旬頃から再び若葉が芽生え、それにつられて5輪の花が咲きました。

長年当事務所に勤務している運転手の布田さんによると、このようなことは過去に例がないとのこと。

東日本大震災で津波による大きな被害を受けた当事務所で、毎年力強く花を咲かせているこの桜の木のように、私たち職員も一歩一歩着実に地域の復興に向かって歩みを進めていきたいと思っております。



ちびまる子ちゃん

1970年代を舞台にした人気アニメ『ちびまる子ちゃん』を描いた漫画家のさくらももこさんが、乳がんのため8月15日に53歳という若さで永眠されました。

改めてのご紹介となりますが、同アニメにはほのぼのとしたさくら家の人々とともに、3年4組のクラスメートとして花輪くんや丸尾君など個性的なキャラクターがそろう、スタート以来、子どもから大人まで幅広い年代の方々に親しまれています。

また、初代エンディングテーマ曲『おどるポンポコリン』は、第63回選抜高校野球大会(平成3年)の入場行進曲にも使われました。

一生のうち2人に1人

ここでがんに関連し、少しショッキングな話になりますが、「国立がん研究センター」によれば、現代の日本人は「一生のうち2人に1人は何らかのがんにかかる」とのこと。背景としては高齢化が大きな要因になっているものの、私たちにとって「がん」がそれだけ身近な病気になっているのも事実です。

同センターでは、がんという病気に関して次の3つの特徴をあげています。

- ① 誰でもなる可能性がある
(がんになる確率) 一生涯で男性が62%、女性が46%
- ② 予防できるけど完全には防げない
がんは禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって「なりにくくする(予防する)」ことができる病気であるが、それらを心がけていても、がんに「ならないようにする」ことはできない。
- ③ うつる病気ではない
がんは遺伝子が傷つくことによって起こる病気、病気自体が人から人に感染することはない。(※一部のがんではウィルス感染が背景にある場合がある)

健康習慣

これだけを聞くととても不安になってしまいますが、一方で同センターではがんになるリスクを減らすための『健康習慣』として次の5項目を取り上げています。

- ① 禁煙する(たばこは吸わない、他人のたばこの煙を避ける)
- ② 節酒する(飲酒する場合は1日当たり日本酒1合、ビール大瓶1本まで…)
- ③ 食生活を見直す(減塩する。野菜と果物をとる。熱い飲み物や食べ物は冷ましてから)
- ④ 身体を動かす(例; 歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日当たり60分以上行う)
- ⑤ 適正体重を維持する(太りすぎ・やせすぎに注意する)

日本人の平均寿命は男女いずれも80歳を超えました。(男性81歳、女性87歳!) がんに限らずその他の生活習慣病などのリスクを少しでも軽減し健康で笑顔の毎日を送ることができるよう、定期的に検診を受け、5つの『健康習慣』を実践してまいりましょう。

健康は私たちにとって、かけがえのない財産です。

がんのリスクと『健康習慣』の実践



三浦正之

～ 仙台ブロック民生委員児童委員現任研修会開催 ～

広げよう 地域に根ざした思いやり



開会宣言
仙台ブロック民生委員児童委員協議会連絡協議会
副会長 澁谷 正徳 様



民生委員児童委員信条朗読 朗読先導
大和町民生委員児童委員協議会
貝田 美喜子 様



主催者挨拶
宮城県仙台保健福祉事務所
所長 三浦 正之



主催者挨拶
仙台ブロック民生委員児童委員協議会連絡協議会
会長 星 禮子 様

8月29日、岩沼市の岩沼市民会館大ホールにおいて、平成30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、管内各市町村の民生委員児童委員など450名余りが参加しました。この研修会は、民生委員児童委員活動の一層の充実と地域福祉活動の促進を図り、広範な知識習得の機会を作ることとを目的として毎年開催しているものです。

研修会では、塩竈市立病院緩和医療内科診療部長の田島つかさ先生から、「生きること、死ぬことを考える」との演題で講演をいただきました。小学生を対象とした「いのちの授業」

や、死を迎えるまでの生き方、痛みに対する緩和ケアの考え方などについて、とても興味深い内容で、参加者からも積極的に質問やコメントが出されるなど、会場全体で生き方について考える機会となりました。

また、民生委員代表2名から、担当地区での活動や取組についての報告がされました。

参加者アンケートでは「それぞれの地域にあったボランティア活動を生き生きとしている様子がとても良かった」、「これからの自分自身のこととして受け止めた」等の感想が寄せられました。

450名の民生委員児童委員参加



民生委員の皆様からの情報発信に期待

講師の
田島先生

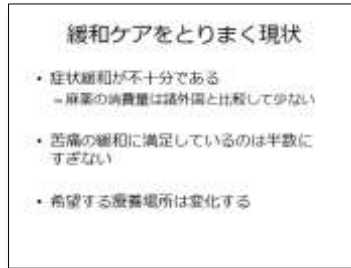
生きるより、死ぬことを考える

講師 塩竈市立病院
緩和医療内科診療部長 田島 つかさ 先生

講演後アンケート実施

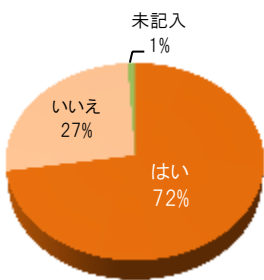
講演後のアンケートによると、講演前に比べ、がん在宅看取りに対し「理解できた」との回答が21%増加しました。また、民生委員として住民の方に「がんであっても最後まで自宅で過ごせる」ことを伝えると回答した方は、84%と非常に高い結果となり、がんの在宅看取りに対する関心の高さがうかがえます。

がん末期になったら最期をどこで過ごしたいかとの質問には、自宅と介護施設がそれぞれ約3割（合計6割）でした。



参加された民生委員児童委員のアンケート結果
回答数：403人（回答率：85%）

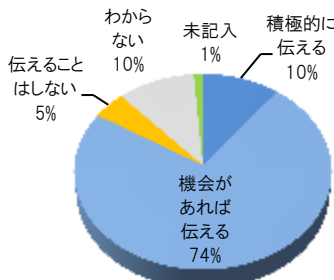
参加前、最期まで自宅で過ごせることを知っていましたか



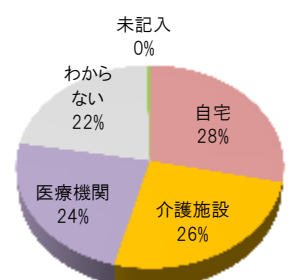
参加後、最期まで自宅で過ごせることがわかりましたか



今後、住民にがんであっても最期まで自宅で過ごせることを伝えますか



がん末期になったら最期をどこで過ごしたいですか



研修会では、意見発表として管内の民生委員を代表して、お二人の方から日々の活動のお話をいただきました。

お二人からは担当地区での活動を紹介していただいたほか、「震災で被災し仮設住宅で過ごしてきた。毎日を豊かに送るために、交流食事会などの行事に参加してきた。誰もが安心して毎日楽しく暮らしていけるよう、これからも活動していきたい」、「活動の中で多くの方々との出会いがあり、苦情を受けることもあるが何かの役に立つと考えて、これからも頑張っていきたい」などのコメントがありました。



「地域活動について」

山元町民生委員児童委員
菊地 洋子 様



「民生委員活動」

大衡村民生委員児童委員
奥山 まき子 様

意見発表者紹介

できますか？

救急救命措置

所内研修会開催

当事務所にはAED（自動体外式除細動器）が1台設置されています。

もしもの時に、AEDを正しく使用し、救命活動が迅速に行えるよう、所内職員を対象に、塩釜消防署の救命救急士による講習会を8月1日に実施しました。

講義では、救命活動が必要な場では、救急隊員が到着するまで患者の血液の循環を止めないよう、周囲の人と協力して心肺蘇生を継続することの大切さを学びました。

また、実技講習では、模型を使用して心臓マッサージや人工呼吸を実践するとともに、AEDの使用方法を学びました。救命の現場では、想像以上に緊張感が漂い、気力と体力が求められることを実感しました。

塩釜地区では、状況によっては救急車の到着まで30分以上かかる場合があるとのことから、周囲と協力して救命活動を継続することの意味を深く理解できる有意義な研修となりました。





りふ環境まるごとフェア2018が開催されます



平成30年10月7日(日) 午前9時から午後4時まで
グランディ21円形広場(利府町菅谷字館40-1)

10月7日(日)に宮城県利府町のグランディ・21円形広場においてりふ環境まるごとフェア2018が開催されます。

塩釜保健所では、薬物乱用防止及び動物愛護についてのブースを出展します。

薬物乱用防止のブースでは、的当てゲームを行い、主に子供たちに薬物乱用の恐ろしさを伝えるとともに塩釜地区薬剤師会員によるお薬・健康相談コーナーを設置し、医薬品の正しい使用について普及啓発します。

動物愛護ブースでは、普段から動物愛護に関心を持っていただくために、宮城県の保護犬・保護猫譲渡への取り組み等を掲示します。また犬猫クイズを行い、参加される方に犬猫の適正飼養及び終生飼養について啓発します。

いずれのコーナーでも、参加された方に景品を差し上げますので、ご家族・お友達お誘い合わせの上お越し下さい。

【問い合わせ先】食品薬事班
☎ 022-363-5505



無料

エイズ検査を実施します

匿名

その日のうちに結果がわかります！

検査日

12月5日(水)

受付

9:00~11:30



エイズ検査って何で必要なの？



エイズは早期発見・早期治療をすることで普段通りの生活を送ることができるからです。

どんな検査を行うの？



問診と採血です。



予約は必要なの？



12月3日(月)までに御予約ください。

【問い合わせ先】疾病対策班

☎ 022-363-5504



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)。

内容	開催日	場所
こころの相談	10月11日(木)	塩釜保健所
	10月25日(木)	塩竈市保健センター
	11月15日(木)	多賀城市役所
ひきこもり・思春期こころの相談	10月2日(火)	塩釜保健所
	10月17日(水)	
	11月6日(火)	
アルコール・薬物関連相談	10月18日(木)	塩釜保健所
	11月22日(木)	松島町保健福祉センター

【問い合わせ先】母子・障害第二班

☎ 022-365-3153

管理栄養士が
やさしく説明

栄養豆知識

～ 野菜ジュース ～

野菜ジュースを
飲んでいれば
大丈夫？



ダイエット中の職員



野菜 350g を原料としている
だけで、栄養素もそのまま
というわけではないんですよ。

野菜ジュースは食物繊維が
ほとんどなかったり、一度殺
菌している場合はビタミン
が壊れたりしているのです、野
菜不足の補助にならない場
合もよくあります。

日々、色々な種類の野菜を
まんべんなく食べましょう！



健康づくり支援班
管理栄養士 星技術主査

野菜は1日350gを目標に！

野菜を食べよう！あと100g (ベジプラス) のポスター



【問い合わせ先】健康づくり支援班
☎ 022-363-5503

不法投棄防止のため 管内を巡回しています



【問い合わせ先】環境廃棄物班
☎ 022-363-5501

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、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。

一人ひとりの『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。

～ アルコール関連問題支援者研修会を開催 ～

テーマ : アルコール問題を持つ人・家族をどう支えるか
 講師 : 東北会病院 奥平 富貴子 医師



管内では東日本大震災後、アルコール問題に関して当保健所に相談する方が増加しており、深刻な事例が多くなっています。

そこで、当保健所では8月22日にアルコール問題のある方、その家族への支援方法について学ぶための研修会を行い、32名の支援者に参加いただきました。

研 修 内 容

はじめに……

アルコール問題のある方に関わる時は、まず本人が変化の段階（無関心期～維持期）の中で、どの段階にあるのかのアセスメントすることが大切です。変化の段階に合わせて支援することで、本人の気持ちや行動が変化します。

支援のポイントは……

アルコール依存症の治療は原則断酒であり、治療への意欲を維持させることが大切です。依存症の方の予後は、相談・援助につながった長さ（継続性）が影響します。治療に結びついていない方に対して、本人には「変わる力がある」と信じ粘り強く関わるのが大切です。



変化の段階に合わせた支援

無関心期	関心期
本人が安心して話ができる関係をつくり、本人が「困っていること」から話題を広げましょう。	飲酒をやめようと思いつているが、実行に移せていない段階であり、本人が飲酒問題を整理しようとして悩んでいることを受け止め、共感しましょう。

本人と関わる時のポイント

▶ 両価性(※)を理解しましょう

※ 人や物事に対して、相反する思いを同時に抱くこと

- ・ 両価性の例…お酒をやめたいがお酒を飲みたい、タバコをやめて健康でいたいタバコを吸いたい。
- ・ 本人に、飲酒を続けた場合と飲酒をやめた場合のメリット・デメリットを書き出してもらうことも有効。

▶ 共感を態度に表しましょう

- ・ 本人の「お酒をやめたくない」という思いにも寄り添います。
- ・ 飲酒について正しい情報を伝えることは大事です。しかし、本人の間違った考えや行動を無理に正そうとしてはいけません。（押しつけられると嫌になってしまう）

▶ 安心感・安全感を感じられる関係をつくりましょう

- ・ 相づち、視線、表情など心から本人の話に関心を示すことが大事。

- 「私は」という話し方（アイ・メッセージ）をするだけでコミュニケーションは変わります。本人と支援者のコミュニケーションの変化がアルコール問題解決の第一歩になります。
- × 今日はお酒を飲まないでね（相手が主語＝ユー・メッセージ）
- ◎ 今日お酒を飲まないでいてくれたら（私は）嬉しいな（自分が主語＝アイ・メッセージ）

参加者からは「スクリーニングやアセスメントの大切さを学んだ」「アルコール問題のある方、家族と面談する時に活かせる講話だった」との感想をいただきました。

当保健所では、今後も支援者を対象に研修会を行っていきます。

宮城県ゆずりあい駐車場利用制度開始



当事務所前の駐車場

平成30年9月3日（月）から宮城県ゆずりあい駐車場利用制度が始まりました。

障害者等用駐車区画について対象者の方以外の不適正な利用の防止を図るため、歩行が困難な障害者の方などに利用証を交付する制度です。

公共施設や商業施設で御協力いただいた施設の対象区画で使用することができ、「車いす使用者優先区画」と「ゆずりあい区画」の2種類があります。また、同様の制度を導入している他県の対象区画でも使用することができます。

申請は各保健福祉事務所（窓口のみ）や、県社会福祉課（窓口・郵送）で受付しています。申請には各種手帳や受給者証、被保険者証や診断書等の原本が必要になり、申請書に必要事項を記入していただきます。

制度の対象となる方はぜひ御利用ください。

宮城県ゆずりあい駐車場利用証交付基準

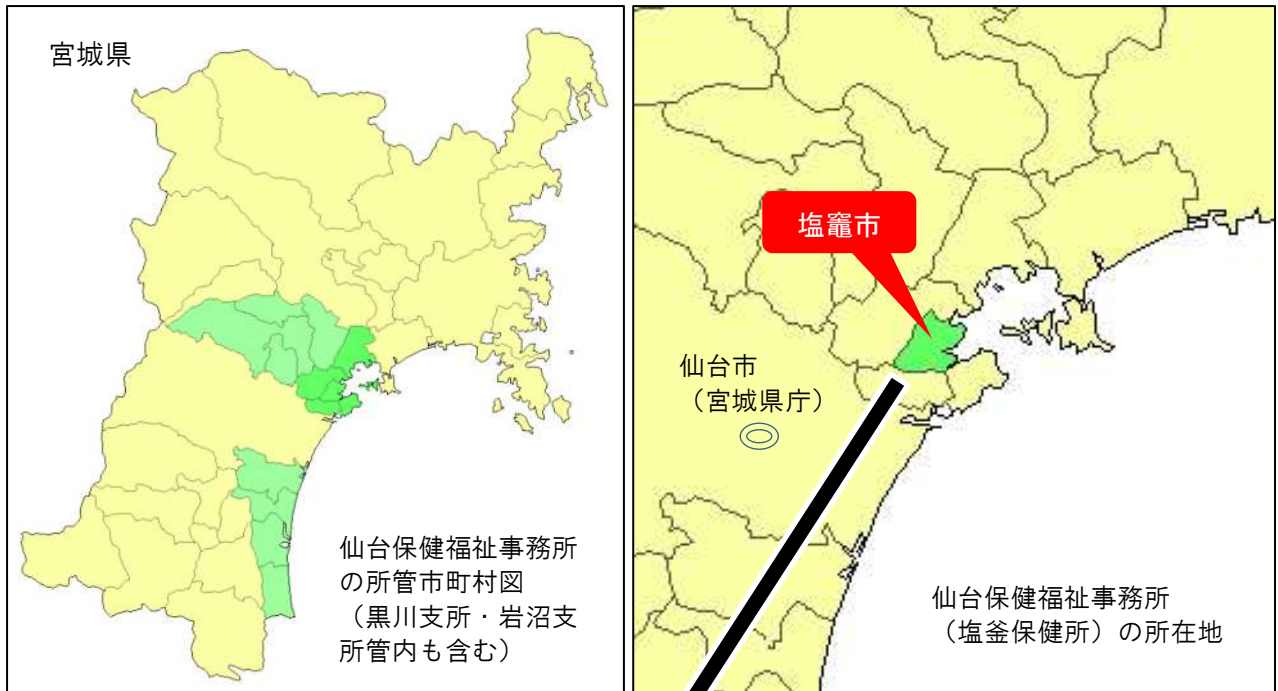
対象者区分		交付要件	確認書類		
身体障害者	視覚障害	4級以上	身体障害者手帳		
	聴覚障害	3級以上			
	平衡機能障害	5級以上			
	肢体不自由	上肢		2級以上	
		下肢		6級以上	
		体幹		5級以上	
		乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害		上肢機能	2級以上
				移動機能	6級以上
	内部障害	心臓機能		4級以上	
		じん臓機能障害		4級以上	
		呼吸器機能障害		4級以上	
		ぼうこう又は直腸の機能障害		4級以上	
		小腸機能障害		4級以上	
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害 肝臓機能障害		4級以上			
知的障害者	療育手帳手「A」	療育手帳			
精神障害者	精神障害者保健福祉手帳「1級」	精神障害者保健福祉手帳			
難病患者	特定疾患医療受給者	各受給者証			
	特定医療費（指定難病）受給者				
	小児慢性特定疾病医療受給者				
要介護認定を受けた者	要介護状態区分が「要介護1」以上	介護保険被保険者証			
妊産婦	妊娠7か月から産後1年 ※産後は乳児同乗の場合に限る	母子健康手帳			
けが人又は病気の者	一時的に移動の配慮が必要であることを確認できる者	医師の診断書・意見書等 本人確認書類 (自動車運転免許証等)			



企画総務班

☎ 022-365-5502

宮城県仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)の案内図



【発行・問合せ先】宮城県仙台保健福祉事務所HP委員会（事務局：企画総務班）

TEL：022-363-5502 FAX：022-362-6161 E-mail：sdhwfzpg@pref.miyagi.lg.jp