

# 復幸だより

2020  
3月  
第23号

宮城県仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)

## 目次

- ◇ 被災者健康支援会議
- ◇ 塩釜地区地域医療対策委員会研修会
- ◇ 仙台ブロック民生委員児童委員現任研修会
- ◇ 保育施設用感染リスク区域別カラーマップ
- ◇ 特集「海水検査」
- ◇ 豆知識「松島湾のかきと塩釜保健所」
- ◇ ベジプラス&塩 eco キャンペーン
- ◇ PCB 使用蛍光灯安定器の早期適正処理
- ◇ 自殺対策強化月間



JR 仙石線 本塩釜駅前 (2019年12月)



# 令和、初めての春を迎えて

## 地球温暖化と暖冬

宮城でも、もう春が近づいてきた感じのこの頃です。今年は、雪も少なく、とても過ごしやすい冬でした。朝に雨が降っていると、「えっ、雨なの。雪でなくて。」と思うことが度々ありました。地球温暖化の影響でしょうか。

雪が降らず、暖かいと生活するには楽でしたが、スキー場などの雪が必要なところなどは大変でした。南北に長い日本で、それぞれの地域が、これまでと同じような暑さ、寒さで四季を感じられること、「異常〇〇」ではなく慣れ親しんだ「普通」を感じられることが一番幸せなのかもしれません。

## 被災者の心のケアに取り組みます

東日本大震災から9年が経過します。多くの場所でハード面での復興が進んでいます。しかし、避難所から仮設住宅へ、そして災害公営住宅へとといったように、転居や生活環境の変化が被災された方々の心に大きな影響を及ぼしていることが課題として残っております。

さらに、昨年10月の台風19号に伴う豪雨により多くの方が被災されました。管内でも、現在、仮設住宅に入居されている方々が大勢いらっしゃいます。

震災で、また台風で被災された方々の健康問題、そして「心のケア」について、地元自治体と力を合わせて取り組んでまいりたいと考えております。

## 新型コロナウイルス正しく恐れて

新型コロナウイルス感染症に関するニュースが毎日大きく取り上げられております。学校が休校となり、またサッカーや野球など、プロスポーツの休止・開催延期やコンサート等が中止されたりしています。

新型コロナウイルス感染症については、日々、状況が変化し、新しい情報が提供されています。デマや間違った情報に踊らされることなく、正しい情報をもとに冷静に行動していただければと思います。

過剰に心配することなく、日頃からの感染症予防の徹底をお願いします。手洗いや咳エチケットは全ての感染症の基本的な予防策です。

宮城県の新型コロナウイルスによる感染症に関する情報

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/hohusom/covid-19.html>

国及び県の電話相談窓口

厚生労働省 0120-565653 (9:00-21:00・フリーダイヤル)  
宮城県 022-211-3883 (24時間)



鈴木宏昭

# 被災者の心のケア

## 取組方針について意見交換

# 被災者健康支援会議開催

管内の地域精神保健福祉活動の方向性を共有

令和2年1月22日、東日本大震災の被災者への健康支援について考える被災者健康支援会議を開催しました。

震災から8年が経過した今年度は、宮城県震災復興計画で「発展期」に位置づけられていますが、依然として被災者の心のケアが課題となっています。

今回の会議では、管内の沿岸部市町、心のケアセンター及び県精神保健福祉センターの担当者が一堂に会し、今後の心のケアの中長期的な取組方針について意見交換し、検討を深めました。

また、兵庫県心のケアセンターから藤田昌子先生を講師にお招きし、阪神・淡路大震災後の心のケアの取組や問題点について御講演いただきました。

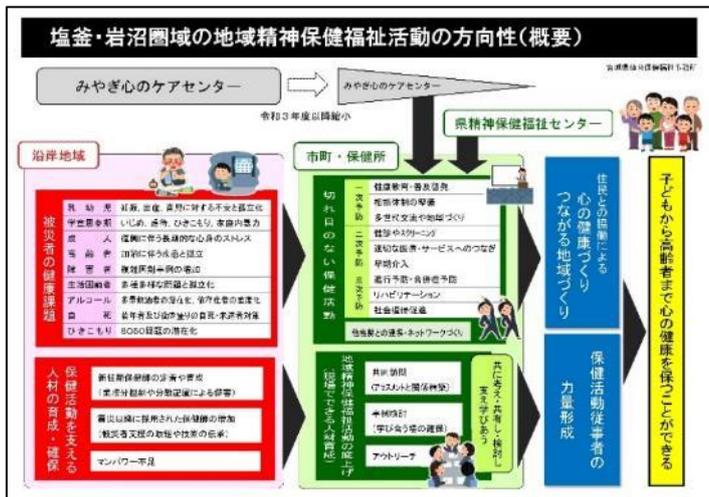
被災者の心のケアの現場の最前線で活動された経験を踏まえた御助言は説得力があり、今後の心のケアのあり方を模索している宮城県にとって、大変参考になるものでした。

会議後のアンケートでは、出席者から「県の方向性が見えた」、「みんなが頑張ろうという気になった」などの意見が寄せられ、とても有意義な会議となりました。

講師の兵庫県心のケアセンター  
藤田昌子先生

## 阪神淡路大震災後の対応事例を紹介

意見交換でも藤田先生から  
アドバイスいただきました



**地域の底上げ・連携 (今私が心がけていること)**

◎丸投げをやめること(県保健所も市町も自分も)  
個別支援も事例検討も会議も研修も  
それを阻止しつつ良い関係を保つには？ 請け負いきる弊害も意識する

- 依頼・相談があったとき、「どうやったらそのニーズに応じれるか」から考える
- 企画から相談にのる(何故その企画をするのか、地域をどう見ているのか)
- 企画を進めるための社会資源・情報の提供、時には仲介の労も惜しまない
- 前より一歩進めて、継続する意味 具体的アイデア、助言
- 何もかもこちらがやらない、必ず出番を作る(お互いに甘えないこと！)
- でもこちらも役割を持つ(協力)
- 視野を広げた助言や考え方を心がける(最近は何割に割られてきている?)
- 講義(座学)のみではなく、参加者参加型の研修をせざる
- 赴いた時あるいは後にできるだけ振り返りをする
- 役割分担も大切だが、それに固執しすぎたら隙間が生まれるということも意識する
- その人の置かれている立場にも配慮する

感情的にならず、育てるという意識で、また自分もそれにより育てられている  
うさいやつと思われか、役に立つと思われか？

講演資料の一部 (藤田先生)

企画総務班 022-363-5502  
母子・障害第二班 022-365-3153

配布資料の一部 (意見交換)

塩釜医師会医療社会活動センター  
会場は満席

東北医科薬科大学医学部教授  
赤井裕輝先生



# 糖尿病性腎症重症化予防 家族の協力不可欠



糖尿病性腎症重症化予防専門委員会  
の座長(司会) 丹野先生

## 東北医科薬科大学の赤井教授が 塩釜地区地域医療対策委員会研修会で講演



挨拶 塩釜地区地域医療対策委員会  
赤石会長

かかりつけ医・専門医・  
行政等の連携強化必要

地域と医療が連携し、糖尿病性腎症重症化を予防する取組を推進するため、令和元年12月12日に塩釜地区地域医療対策委員会主催の研修会が塩釜医師会医療社会活動センター大講堂を会場に開催されました。当日は塩釜保健所管内の医師、歯科医師、薬剤師等の医療関係者、行政の保健師、管理栄養士等約70人が参加しました。

研修会では、「糖尿病性腎症重症化予防：医療者と行政の連携で地域密着の取り組みを」と題して、東北医科薬科大学医学部内科学第二(糖尿病代謝内科)教授 赤井裕輝先生から御講演をいただきました。

その中で慢性透析患者数は年々増加しているが、その原因疾患の第1位が糖尿病性腎症であること、また、年間医療費は1人当たり500〜600万円であり、糖尿

病性腎症重症化予防対策は重要であるといったお話がありました。

治療にあたって血糖や血圧のコントロール等が有効となるが、何より大事なのは家族の協力であり、療養チームの核は家族であるということが印象的でした。

また、地域一丸となって糖尿病性腎症重症化予防対策を推進していくために、かかりつけ医、専門医、行政等の連携の一層の強化を図る必要があることを再認識できました。

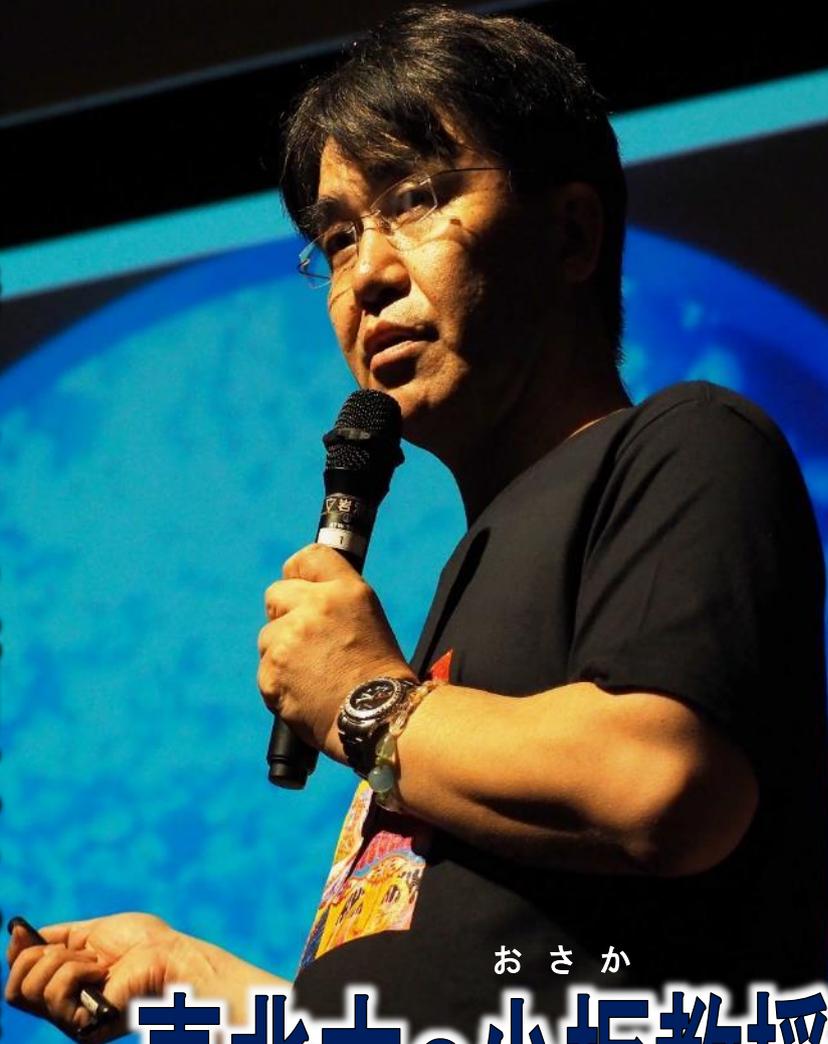
参加者のアンケートの結果からも、回答した全員が本研修会に満足し、90%の人が業務に活用したいと回答していたほか、「明日からの診療に役立てたい」、「腎機能が低下している患者様に対して、積極的に声がけしたい」という声も聞かれるなど、とても有意義な研修会となりました。

### 療養チームの核は家族(家族教育)

- チーム医療を患者と医療者で形成すると思いがちだが、成否を握るのは**家族の協力**  
しばしば合併症患者は家族内で孤立(会社でも)
- 透析になった時の**家族の負担**の大きさを説明  
視力障害、自律神経障害を有する透析患者の通院介助の困難さ
- さらにすでに**CVDハイリスク**である  
しばしば半身麻痺、心不全による車いす
- 自業自得と突き放すよりも、積極的に関わることが**家族の利益**であることをお知らせする

# 民生委員の役割再認識

仙台ブロック民生委員児童委員現任研修会開催



おさか

## 東北大の小坂教授が熱演

### いま注目 「社会的処方箋」について紹介

周りと楽しく関わりを持ちながら生活することが効果的

令和元年8月28日、岩沼市の岩沼市民会館大ホールにおいて、令和元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を目的として毎年開催しているものです。

研修会では、東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター部門長 教授である小坂健先生による「ごちやませ地域共生社会への処方箋」との演題で御講演をいただきました。

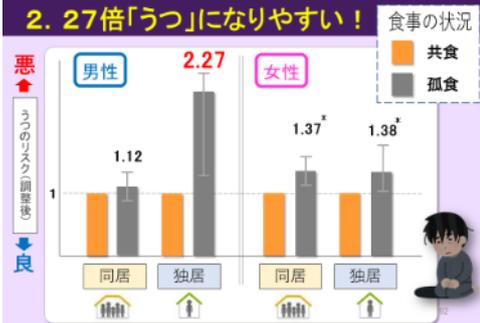
講演では、歯の本数と健康寿命との関連性や岩沼市の介護予防を目的とした岩沼プロジェクトの成果の紹介がありました。

その他社会福祉法人が運営している「ごちやませの家」では障害者も要介護者もただ支援される側になるのではなく、それぞれ役割をもつて生きがいを感じながら生活しているといったお話や、周りと楽しく関わりを持ちながら生活することが薬を処方されるよりも効果的（社会的処方箋）であるというテーマを紹介するなど、民生委員の皆様にはとても興味深い内容となりました。

アンケートでは参加者の理解度・活用度ともに9割を超え「とても強い印象を受けました」「人として何が大切なのか。生きていくために大事なものは何なのか原点を教えられた」「今回の小坂先生のお話をもう一度聞きたいと思いました」などの感想が寄せられました。



ひとり暮らしの男性は、ひとりで食事をしていると  
2.27倍「うつ」になりやすい！



講演資料の一部 (小坂先生)



**感染リスク区域別 カラーマップ 保育施設Ver.**

富山県立総合健康福祉センター  
2015年12月作成  
監修：メダカ池田保健福祉学部の池田健太郎

**オムツ保管場所** (赤) 手洗いの水がこぼれやすいので感染リスクが高くなる。手洗いは必ず行う。  
**トイレ** (赤) 便座、手洗いの水がこぼれやすいので感染リスクが高くなる。  
**手洗い場** (黄) 水がこぼれやすいので感染リスクが高くなる。  
**机・イス** (黄) 手洗いの水がこぼれやすいので感染リスクが高くなる。  
**オムツ交換場所** (黄) 手洗いの水がこぼれやすいので感染リスクが高くなる。  
**ドアノブ** (黄) 手洗いの水がこぼれやすいので感染リスクが高くなる。  
**高頻度接触表面** (よく触れる場所) (黄) 手洗いの水がこぼれやすいので感染リスクが高くなる。

**嘔吐物処理方法**

- ① ペーパータオルをかき、嘔吐物を中央に集めて捨てる
- ② 0.1%次亜塩素酸Naで60分以上消毒した後、水洗いする
- ③ 2回目ニプロン→スチクの順に個人防護具を脱ぐ

**清掃・消毒方法**

汚染区域 (赤) 住宅用洗剤を使用 (フロアリング用、トイレ用等洗い分けるとよい) → 乾燥 → 脱履、入室、壁紙の剥離

汚染区域 (黄) 手洗消毒用アルコール (1行動1手洗い) → 消毒 → 乾燥 → 脱履、入室、壁紙の剥離

**玩具の衛生管理**

- 洗える玩具 (赤) 消毒 (乳児がなめるもの(毎月))
- 洗えない玩具 (黄) 消毒 (乳児がなめるもの(毎月))
- ぬいぐるみ等 (黄) 消毒 (乳児がなめるもの(毎月))
- 絵本 (黄) 消毒 (乳児がなめるもの(毎月))

# 清掃と消毒

## 区域が一目でわかるマップ作成



感染症予防対策セミナー (マップの説明)

**感染性胃腸炎の予防**

便・嘔吐物等がついた衣類・タオルなどのご家庭での処理方法について

① 捨てる (★☆☆)

② 次亜塩素酸ナトリウムで消毒 (★☆☆)

③ 加熱消毒 (★☆☆)

④ 乾かす (★☆☆)

⑤ 洗濯機で洗う (★☆☆)

⑥ 0.1%次亜塩素酸Na水溶液の作り方

⑦ 乾かす (★☆☆)

⑧ 洗濯機で洗う (★☆☆)

⑨ 乾かす (★☆☆)

⑩ 洗濯機で洗う (★☆☆)

⑪ 乾かす (★☆☆)

⑫ 洗濯機で洗う (★☆☆)

⑬ 乾かす (★☆☆)

⑭ 洗濯機で洗う (★☆☆)

⑮ 乾かす (★☆☆)

⑯ 洗濯機で洗う (★☆☆)

⑰ 乾かす (★☆☆)

⑱ 洗濯機で洗う (★☆☆)

⑲ 乾かす (★☆☆)

⑳ 洗濯機で洗う (★☆☆)

㉑ 乾かす (★☆☆)

㉒ 洗濯機で洗う (★☆☆)

㉓ 乾かす (★☆☆)

㉔ 洗濯機で洗う (★☆☆)

㉕ 乾かす (★☆☆)

㉖ 洗濯機で洗う (★☆☆)

㉗ 乾かす (★☆☆)

㉘ 洗濯機で洗う (★☆☆)

㉙ 乾かす (★☆☆)

㉚ 洗濯機で洗う (★☆☆)

㉛ 乾かす (★☆☆)

㉜ 洗濯機で洗う (★☆☆)

㉝ 乾かす (★☆☆)

㉞ 洗濯機で洗う (★☆☆)

㉟ 乾かす (★☆☆)

㊱ 洗濯機で洗う (★☆☆)

㊲ 乾かす (★☆☆)

㊳ 洗濯機で洗う (★☆☆)

㊴ 乾かす (★☆☆)

㊵ 洗濯機で洗う (★☆☆)

㊶ 乾かす (★☆☆)

㊷ 洗濯機で洗う (★☆☆)

㊸ 乾かす (★☆☆)

㊹ 洗濯機で洗う (★☆☆)

㊺ 乾かす (★☆☆)

富山県立総合健康福祉センター (0223-22-2189) 81.12.15作成

岩沼支所地域保健班では、「感染リスク区域別カラーマップ」の作成に力を入れていきます。

「感染リスク別カラーマップ」とは、施設内においてだれでも適切かつ効率的な清掃が行えるよう、消毒・洗浄等の区別を明確にし、清掃や消毒の方法等をわかりやすく示したマップです。

昨年度に引き続き、今年度もスズキ記念病院佐々木浩美看護部長に講師として御協力いただき、保育施設向けのマップを作成しました。

特に、①イラストを用いた嘔吐物処理方法、②乳幼児の玩具の種類別洗浄方法の2点を明示するとともに、A3サイズで壁に掲示できる形式としたことで、効率的な清掃方法が一目でわかるマップとなっています。

### 効率的な清掃法が一目でわかる 保育施設から好評

また、カラーマップに加え、感染性胃腸炎の集団発生防止のための啓発チラシも併せて作成しました。

衣類の家庭への持ち帰りは保育施設では通例ですが、嘔吐物や下痢便には強力な細菌やウイルスが付着しており、家庭内感染防止のため適切な消毒が必要です。

そこで、このチラシには、①汚染された衣類を持ち帰ったときの処理方法、②持ち帰ったときに避けてほしい取扱い、③適切な消毒液の作り方の3点を掲載しました。

さらに、処理方法のおすすめ度を3段階で表現し、保護者にも伝わりやすいように工夫しています。

前述の取組の管内への普及を目指し、昨年12月に保育施設向けの感染症予防対策セミナーを開催しました。

佐々木先生による御講演の後、参加者全員にカラーマップと啓発チラシを配布して好評をいただきました。

今後は活用状況のアンケート調査を実施し、更なる改善・工夫に取り組みまいります。

特集

保健所ってこんな仕事もしています

塩釜保健所がどのような仕事を行っているかの特集で御紹介しています。第2回は「海水検査」です。

# 県民の食の安全のために

## 海水検査

松島湾で海水を汲み上げる保健所職員

採水時の状況  
(水温、異常の有無など)を記録



海風を体で感じながら、次の採水ポイントに移動



### かき採取(養殖)海域の海水検査

私たちの食卓にのぼる食品には、その安全性を担保するため、製造・加工するにあたって事業者が遵守すべき基準が法律等によって定められています。

その中で、「生食用かき」については、「かき採取(養殖)海域の海水 100mlあたり、大腸菌最確数※が 70 以下であること。」という基準が決められています。

当保健所では、毎年、かきむきシーズンが始まる前の 8 月下旬に、松島湾内に設定している 17 か所の採水ポイントから海水を採取し、基準をクリアしているかの確認を実施しています。

基準がクリアできなかった場合は、合格するまで何度も検査を繰り返すことがあります。また、海水検査の実施に当たっては、地元漁協さんの協力のもと各採水ポイントまで漁船に乗せていただいています。

※ 最確数とは、食品等の試料に含まれる対象微生物が低濃度に存在する場合に用いられる、確率論に基づいた微生物濃度の推定方法です。

食品薬事班 022-363-5505

獣医師  
平野の

# 松島湾のかきと塩釜保健所

## 豆知識



塩釜保健所の管内には日本三景の松島があります。

松島への道すがら、海沿いの道でふと海に目を向けると、かきを養殖するための、やぐらや筏を見ることができます。そして、瑞巖寺や五大堂界隈を散策していると「松島といえば”かき”」といった類いのポップやのぼりを、あちらこちらに見ることができます。先日も、「第42回松島かき祭り」が盛大に開催され、約4万3000人が来場したとのことです。松島湾で養殖されているかきは「1年子」と言われ、小ぶりでも雑味が少なく生食にちょうど良いと評判です。

今回は、そんな松島湾のかきと保健所の関わりについて、お話してみようと思います。

## 養殖されているかきはマガキ

食用とされているかきにはマガキ、イタボガキ、スミノエガキなどの種類がありますが、国内で養殖されているかきのほとんどはマガキで、当然ながら松島湾で養殖されている「1年子」のかきもマガキです。

日本海側で収穫され、夏場に旬を迎えるイワガキもマガキの仲間です。

ホタテガイの貝殻に  
付着したかきの稚貝



かきの原盤（拡大）



抑制処理中の原盤

## 松島湾は国内最大のかきの採苗地

かきは、冬から春にかけて体内に栄養分を蓄え、その栄養を素に7月から8月にかけて産卵を行います。これを放卵と呼びます。かきの一斉放卵時には、海水が白く濁って見えることがあるほどですが、これはひとつのかきが約5,000万~1億個もの卵を産むからなのです。

孵化したかきの赤ちゃんを浮遊幼生といい、2~3週間ほど海中を漂いながら足を持つ付着幼生へと成長します。付着幼生は、岸壁や岩場付近を這ったり泳いだりしながら、お気に入りの場所を探し、気に入った場所を見つけると、足と外套膜からセメント様物質を出して付着し稚貝となり、そこを生涯のすみかとして成長を始めます。

この付着幼生の性質を利用して、ホタテガイの貝殻を連ねた採苗器を、かきの産卵のタイミングを見計らって海中に垂下してかきの稚貝を付着させることを採苗といい、かきの稚貝が付着したホタテガイをかきの原盤と呼んでいます。松島湾は国内生産の7~8割を占める国内最大の採苗地で、松島で採苗されたかきの原盤は、三重や岡山などの国内産地に出荷されています。

1960年代にはフランスへの輸出も行われ、オレロンやブルターニュなどのかき養殖地域では、輸入した「松島湾産のかき」から採苗し養殖が続けられたことから、現在でもフランス産のかきのほとんどは、松島湾をルーツとしているのです。

## 松島湾で養殖されるかきは「1年子」

採苗したかきの原盤は抑制処理という手間を加えた後、連と呼ばれるロープに付け替え、やぐらや筏から海中に垂下して養殖されます。

浅瀬の岩場などに付着した天然のかきは、干潮時は水面から出た状態となるため、しっかりと殻を閉じて潮が満ちるのを待つこととなりますが、かきは体内に栄養素であるグリコーゲンを大量に蓄えており、数日程度なら餌を摂らなくても耐えることができます。

抑制処理は、稚貝のついた原盤を干潮時には海面上に出るように設置し、空気中や太陽にさらし、また、餌を摂る時間を減らすなど、意図的に天然のかきに近い状態にすることで、環境変化への抵抗力を付け、弱い稚貝を排除することを目的として行われます。

このような手間暇をかけて養殖し、翌年秋から翌々年の春にかけて収穫するかきを「1年子」、さらにもう1年養殖してから収穫するかきを「2年子」と言います。

かきはエラから吸い込んだ海水中に含まれる植物プランクトンを餌として成長します。

松島湾は内湾で、八百八島と呼ばれる大小の島や、浦戸諸島という天然の防波堤があるため波も穏やかで、且つ平均水深が3メートルと浅く太陽光が届きやすいので、かきの餌となる植物プランクトンの生育に適しています。

餌が豊富な松島湾で養殖されるかきは、1年間の養殖で十分に育つため、「1年子」として収穫し出荷されるのです。

なお、かきが餌を摂るために1日に吸い込む海水の量は、200~300リットルとドラム缶1本分にも達します。

## 豊洲市場の初競りとかきむきの解禁

10月1日は東京都豊洲市場におけるかきの初競り日です。

かきの養殖業者の皆さんは、丹精込めて育てたかきを、初競り日にあわせたタイミングで水揚げし、「むき身かき」として出荷します。

水揚げされたかきは、ドラム状の洗浄機で洗浄し、殻に付着している汚れやイソギンチャクなどの生物を落とします。その後、滅菌海水を掛け流ししているプールに24時間以上浸けこみ、かき殻の表面を洗い流すとともに、かきのお腹の中の大腸菌等を吐き出させる、人工浄化という処理を行います。

いつもは穏やかな松島湾ですが、大雨など天気が悪いときには海水が濁るため、水揚げしたかきには、汚れや基準を超える大腸菌が含まれてしまうこともあります。この処理を行うことで、きれいな状態のかきを出荷することができるのです。

このような手順を踏んで収穫されたかきは、9月29日の早朝、むき子さん達によってかきむきされて「むき身かき」となり、豊洲を始め全国各地へと出荷されていきます。

かきむきの解禁日は、通常9月29日と定められていますが、かきの生育状況によって、遅らせることもあります。



人工浄化

## 保健所では70回以上の監視指導や検査を実施

養殖のお話が一段落したところで、保健所の役割について触れてみたいと思います。

かきは貝柱等の筋肉のほか中腸腺等の内蔵も含めて生食とすることから、厚生労働省は生食用かきに対し「生食用かきの成分規格」及び「生食用かきの加工基準」を定め、かきを養殖する海域の大腸菌最確数、かきに含まれる大腸菌最確数や保存温度等々の基準を規定しています。

塩釜保健所では、毎年、かきのシーズン前の8月上旬にかき養殖業者やかき関係事業者を対象に、食品衛生関係法令やかきの衛生的な取扱方法などについての説明会を開催しています。その後、特集「海水検査」にもあるように8月下旬頃、松島湾内に設定している17か所の採水ポイントから海水を採取し、採取（養殖）海域の基準をクリアしているか検査を実施し、検査に合格すれば生食用のかきとして出荷が可能となります。

塩釜保健所管内には、水揚げしたかきをむき身かきにする「かき処理場」が、浦戸諸島にある3か所を含め8か所、むき身かきを選別し、トレイパックやロケット包装に詰めて出荷する、「かき袋詰め加工業者」が10社あります。

塩釜保健所では、かき処理場と袋詰め加工業者をあわせ、1シーズンに70回以上監視指導を実施し、むき身かきの温度や冷蔵庫の温度、滅菌海水の温度と残留塩素の測定、そして販売されるむき身かきに含まれる大腸菌などの成分規格の検査を行うことで、松島産かきの安全安心を図っています。



滅菌海水の温度測定

## かきの栄養とおいしさ

かきは「海のミルク」と言われ、ビタミン類や亜鉛・鉄などのミネラル、アミノ酸、タウリン、グリコーゲンなどを豊富に含んでおり、牛乳のように栄養価の高い食品で、一般的に魚介類を生食する習慣のない欧米でも生食されており、日本でもかきが生食されるようになったのは、明治時代以降に欧米の食文化が伝えられた後とされています。

かきは生で食べると鮮烈な磯の香りが口いっぱいに広がりつつ、蒸す、焼く、揚げるなど熱々で食べても、磯の香りを残しつつ滋味あふれる濃厚なおいしさを味わうことができます。

## かきを食べる際に注意をお願いしたいポイント

かきのシーズンになると、消費者の皆さんはノロウイルスによる食中毒について心配されると思いますが、塩釜保健所では関係業者への衛生指導や、かきの成分規格の検査のほか、ノロウイルスや貝毒のモニタリング検査を実施し、安全性の確認を行っています。

また、漁協においても定期的なノロウイルスや貝毒の自主検査を行い、安全なかきの出荷に努めています。

かきを食べる際は、これらの安全策が取られていることを踏まえた上で

- 調理する際は十分に加熱する
- 調理後の手指や調理器具は十分に洗浄する
- 生で食べる際は「生食用かき」と表示されているかきを購入するなどの注意を払っていただきたいと思います。

ノロウイルスや貝毒は「かきに罪はなかったりする」とか、「生食用かき」と「加熱用かき」の違いといったお話は、また別の機会に。



かきむき

# 野菜と減塩で食生活の見直しを！



&



## キャンペーン

### 宮城県民(男性) 食塩摂取量ワースト1位

「野菜!あと100g」と「減塩!あと3g」を県民に呼びかける、「ベジプラス100&塩ecoキャンペーン」を令和元年11月10日(日)にイオンモール利府で、11月16日(土)にイオンモール富谷で開催し、延べ600人の参加がありました。

宮城県民の食塩摂取量は男性が11.9g/日で全国ワースト1位\*1となっています。また、野菜摂取量は特に20~40歳代で少なく、目標の1日350gに対し、約100g不足\*1しています。

食塩摂取を減らし(「減塩!あと3g」)、野菜摂取を増やす(「野菜!あと100g」)ことは、全国ワースト2位であるメタボリックシンドロームの状況\*2や全国より高い脳血管疾患死亡率\*3の改善につながります。

今回は、親子連れ等が多く訪れる土、日のイオンモールを会場に、市町、病院、大学などの多団体と連携したイベントを開催しました。

野菜350gの計量クイズでは、「もっと野菜を食べないといけない!」、「1日の野菜量が多く驚いた!」等の声が聞かれ、1日の野菜摂取量の目標量を啓発する機会になりました。

また、豚汁やミネストローネの減塩料理の試食も行ったところ「素材の味がおいしい」と好評でした。

「野菜!あと100g」と「減塩!あと3g」。皆さんも食生活を見直してみませんか。

#### 【出典】

\*1: H28 国民健康・栄養調査、\*2: H29 特定健診・特定保健指導に関するデータ  
\*3: H29 人口動態統計 特殊報告  
参考 ベジプラス100&塩ecoキャンペーンホームページ  
<https://miyagi-vegeplus.jp/>

利府・富谷の  
ショッピングモールで開催



野菜当てクイズ, 野菜 350g計量体験

### 野菜料理は1日5皿(350g)を食べましょう!

#### 料理例



おひたし  
70g



レタスと  
キュウリのサラダ  
70g



具だくさんの  
みそ汁  
70g



小松菜の  
炒め物  
70g



冷やし  
トマト  
70g

重量はあくまで目安です。

<対象となる蛍光灯安定器の例>

古い建物を  
所有している

事業者の皆様  
再確認を

## PCBが使用された蛍光灯安定器の早期適正処理が必要です

### 処分期間は令和5年3月末まで

蛍光灯や水銀灯等の照明器具に取り付けられている安定器には、絶縁油として有害物質であるポリ塩化ビフェニル（以下「PCB」といいます。）が使用されているもの（以下「PCB使用安定器」といいます。）があり、昭和52年（1977年）3月以前に建築・改修された建物に設置又は保管されている可能性があります。

PCB使用安定器については『ポリ塩化ビフェニル廃棄物の適正な処理の推進に関する特別措置法』において、宮城県内のPCB安定器の処分期間は令和5年（2023年）3月31日までと定められており、この期間内にPCB使用安定器を処分しなければ罰則が適用される可能性があります。

使用中のものであっても、使用を止め、処分しなければなりませんので、電気工事業者に御相談の上、早期に取替えを依頼するなど、早めの対応をお願いします。

昭和52年（1977年）3月以前に建築・改修された建物を所有されている方は、照明器具にPCB使用安定器が使われていないか、確認をお願いします。また、PCB使用安定器を使用又は保管している場合には届出が必要です。管轄する保健所・支所の環境廃棄物班（仙台市内の場合は、仙台市環境局事業ごみ減量課）まで御連絡願います。



まずは、安定器の銘板に書かれている型式等を確認し、製造メーカーに問い合わせください。

※蛍光灯器具は磁気式安定器が対象です。  
インバータ（電子）式安定器にはPCBは使用されていません。また、一般家庭用の蛍光灯器具にはPCBは使用されていません。

※PCB含有安定器の判別方法は、一般社団法人日本照明工業会ホームページを参照してください。

<http://www.jilma.or.jp/anzen/pcb/index.htm>

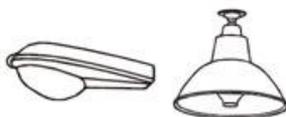
### PCB使用安定器を使用した照明器具

（昭和32年1月から昭和47年8月までに製造された、以下の器具の一部として使用）

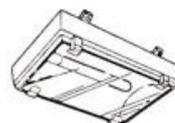
蛍光灯器具  
（オフィス・教室用等）



水銀灯器具  
（高天井用・道路用）



低圧ナトリウム灯器具  
（トンネル用）



日本照明工業会 HP より

# 3月は自殺対策強化月間

毎年3月は「自殺対策強化月間」です。

自死を考えるほど悩んでいる方は、不眠や原因不明の体調不良を訴えるなど何らかのサインを発していることがあります。自死を防止するためには、周囲の人がこのサインに気づき、悩みに耳を傾けることが大切です。

家族や友人の様子がいつもと違うときには声を掛け、話を聞いて、必要があれば各種相談窓口への相談を勧めてください。

## 相談電話

こころの健康相談統一ダイヤル  
☎ 0570 (064) 556

宮城県自死対策推進センター  
☎ 0229 (23) 0028

母子・障害第二班 022(365)3153

こころの健康相談統一ダイヤル  
☎ 0570-064-556

SNS相談事業  
厚生労働省 SNS相談 検索

よりそいホットライン 24時間対応  
☎ 0120-279-338

FAVの聴き方  
☎ 03-3868-3811

☎ 0120-279-226 ☎ 050-3655-0279

支援情報検索サイト 検索

みんなで寄り添おう  
いつでもだれでも  
いのち支えるサポートセンター

いつでも  
だれでも  
どこでも

実践に役立つ  
じっくりと話を聞ける  
支援先につながる  
さぐり検索

3月は、自殺対策の強化月間です

詳しくは 厚生労働省 自殺対策 検索

いのち支える 厚生労働省

厚生労働省のポスター

## 速報

# 宮城県新型コロナウイルス感染症対策本部 仙台地方対策本部会議を開催



県内での新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、これまで県庁に設置していた対策本部に加えて、県内各圏域にも地方対策本部を設置し、これまで以上に迅速な情報共有を図り、感染予防や感染拡大等の防止に努めることになりました。仙台圏域では、宮城県仙台地方振興事務所長をトップとする「宮城県新型コロナウイルス感染症対策本部仙台地方対策本部」を設置し、2月25日と3月2日に宮城県仙台合同庁舎で各公所長（42機関）を集めた会議を開催しました。各情報は、ホームページ等を通じて提供しています。 <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/hohusom/covid-19.html>

## 「当たり前」の有り難さを知る

雪も少なく、暖かく穏やかな冬の日々が終わりを告げ、東北にも春の訪れを感じられる季節となりました。

例年ですと年4回発行している当復幸だよりですが、今年度は台風や新型コロナウイルスへの対応等の影響により、今号が3回目の発行となりました。

今年度は、10月の台風19号による甚大な被害、年明けからの新型コロナウイルス感染症の拡大など、予期せぬ事態に不安を感じる方も多かったのではないのでしょうか。

非常時に身をもって痛感するのが、「“当たり前”がありがたい」ということ。

「ありがたい」は漢字を当てると「有り難い」と書きますが、その語源は、「なかなかあることではないのだから、感謝・喜びを感じよう」というお釈迦様の教えにあるそうです。

私たちは毎日の暮らしの中で、水が飲める、食事ができる、温かいお風呂に入れる、家族と過ごせる、家に帰れるといった当たり前のことに感謝することをつい忘れがちです。

日常が当たり前であることが「有り難い」ことだと感じながら、日々を謙虚に過ごしていきたいものです。

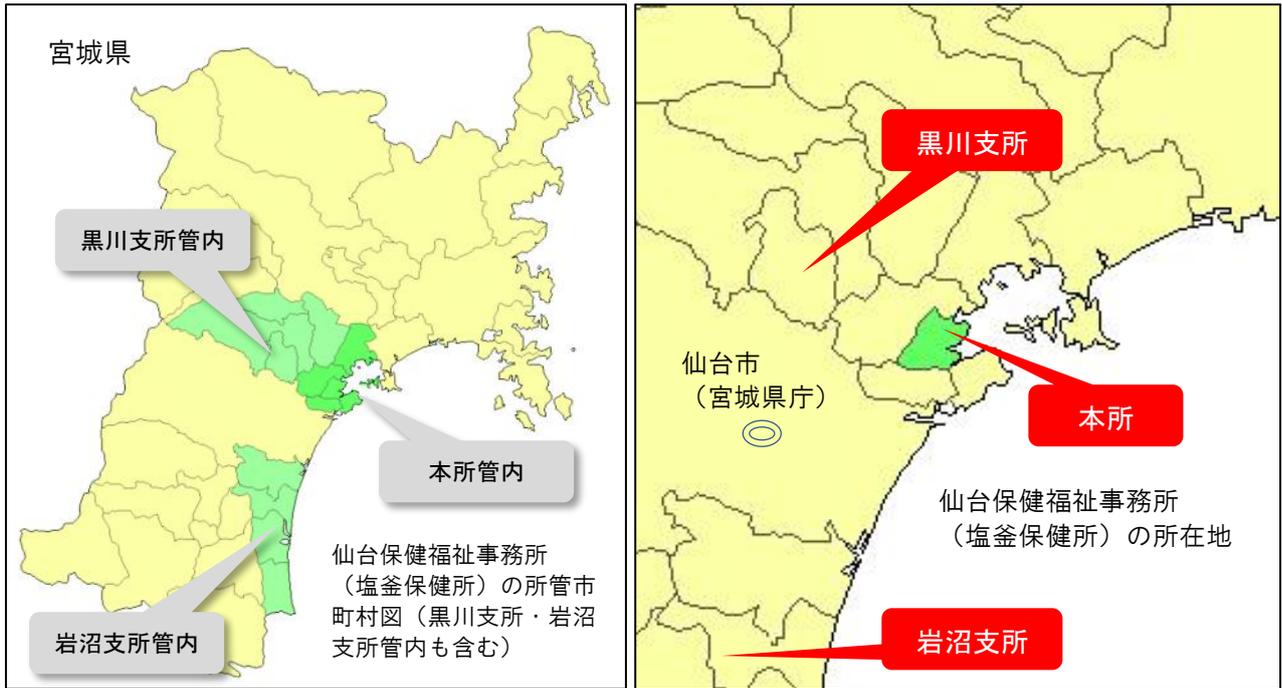
また、東日本大震災や台風19号により被災された方々にも、一日も早く「当たり前前の日常」が戻りますよう、今後も仙台保健福祉事務所・塩釜保健所として支援に力を入れてまいります。

ホームページ委員会

ふっこう

「復幸だより」は、被災者生活支援事業の一環として、当所の復興支援事業やイベント等を定期的にお知らせする情報誌です。地域の皆様が一日も早く復興され、幸せが訪れますよう、職員一丸となって頑張っております。(問い合わせ等は当所ホームページを御参照ください)

# 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: sdhfwzpg@pref.miyagi.lg.jp