



復興支援ニュース

宮城県東部保健福祉事務所
(宮城県石巻保健所)

Vol.58



歯と口の健康週間

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。80歳になっても20本以上の歯があれば、食生活がほぼ満足することができるといわれ、8020（はちまるにいます）運動が進められています。きちんと噛むことができる義歯（入れ歯）などを入れて口の中の状態を良好に保つことで、20本あるのと同程度の効果が得られます。義歯を含めた歯で食べ物をしっかり噛むことができれば全身の栄養状態も良好になりますし、良く噛むことで脳が活性化され、認知症のリスクが軽減するという調査結果も出ています。

いつまでもおいしく食べ続け、健康寿命をのばすためにも定期的にかかりつけの歯科医院などでチェックを受けましょう。



食育月間

生涯にわたって生き生きと暮らすためには、健全な食生活を実践することができる能力を身につけるための「食育」が重要です。みなさんも、できることから「食育」に取り組んでみませんか。

【家庭でできる取組】

- 1日3回食事をとろう
- 家族と一緒に食卓を囲もう
- 家族で食事づくりを楽しもう
- 地域でとれる旬の食材を取り入れよう
- ベランダ菜園を始めてみよう



ミニトマト



水菜



ラディッシュ

育てやすい野菜

6月はさまざまな「月間・週間」づくしです！

6月に入り、食中毒の原因菌が繁殖しやすい季節を迎えます。食中毒を防ぐためには、菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」の3点を心がけましょう。



食中毒予防月間

1972年6月5日に国連人間環境会議が開催されたことから、6月5日は「世界環境デー」に制定されました。日本でも環境の保全に関する活動を行う意欲を高める目的で、この日を「環境の日」とし、6月を環境月間としています。

「環境の日」、「環境月間」を機に、クールビズやエコドライブ等の実施により環境を意識した“低炭素社会”の実現にご協力いただくようお願いいたします。

石巻保健所では、廃棄物の適正処理やリサイクル推進、公害の防止のために事業者等への指導により環境の保全を目指しています。また、宮城県では、[みやぎ環境 e-ニュース](#)の発行や[環境教育リーダー](#)の派遣など、環境に関する情報提供や環境の保全につながる活動を推進しています。環境に良い活動をしてみませんか。

環境月間

薬物乱用「ダメ。ゼッタイ。」

危険ドラッグ乱用等は昨今の深刻な社会問題のひとつとなっています。

石巻地区では薬物乱用のない社会を目指し、石巻地区「ダメ。ゼッタイ。」普及運動を下記のとおり実施します。

日時：平成28年7月29日（金）

午後3時半から午後5時まで

場所：イオンモール石巻 みどりの広場 他

参加者：薬物乱用防止指導員、高校生ボランティア、関係団体等

内容：・ティッシュ等の啓発グッズの配布
・募金活動（発展途上国の薬物乱用防止活動等に活用されます）など



(財)麻薬・覚せい剤
乱用防止センター
マスコットキャラクター
ダメ。ゼッタイ。君

平成28年度調理師試験の受験案内

石巻保健所では平成28年度調理師試験の受験案内及び調理師試験予備講習会の案内を所内で配布しています。

願書の受付期間は平成28年6月13日（月）から27日（月）までとなっています。

受験案内には、試験に関する説明のほか、受験申請に必要な願書等の様式も含まれています。

受験案内は平成28年6月27日（月）まで配布しています。宮城県健康推進課ホームページでダウンロードすることもできますので、「取りに行くのが難しい」という方は、下記URLを参照ください。

【<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/chourisidlnashi.html>】

問い合わせ先

宮城県東部保健福祉事務所 復興支援情報発信チーム

HP:<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/>

Tel:0225-95-1416(代表) Fax:0225-94-8982

「飼い主のいない猫」の不妊去勢費用の助成制度

地域に住みついた飼い主のいない猫の増加を防止するために、宮城県内（仙台市を除く）に生息する「飼い主のいない猫」の不妊去勢手術費用の一部を助成する制度があります。

【対象】飼い主のいない猫（飼い猫は対象外）で、平成29年2月28日（火）までに手術を実施するもの

【助成額】雄3,000円 雌6,000円

手術は申請後に、協力動物病院で実施します。その他、助成を受ける場合には様々な条件があります。詳しくは、申請窓口の宮城県獣医師会（TEL:022-297-1735 平日9時～17時）にお問い合わせください。



ひとりで悩まずに こころの相談をしてみませんか

眠れない、気分が落ち込む、アルコールがやめられない、家族が引きこもっている…などでお悩みの方に、当所では「こころの相談」を行っています。まずは、当所保健師にご連絡ください。

※事前予約制（TEL：0225-95-1431）

内容	相談日	場所
精神保健 福祉相談	7月7日(木)	北上保健センター
	7月12日(火)	東松島市役所
	8月10日(水)	県石巻合同庁舎
アルコール 関係相談	7月15日(金)	県石巻合同庁舎
思春期・ ひきこもり相談	7月27日(水)	県石巻合同庁舎