



住民参加の原子力防災訓練が開催されました

東北電力女川原子力発電所の事故に備え、11月14日と23日に県主催の「平成29年度宮城県原子力防災訓練」が開催されました。

14日は内閣府、県、関係市町、自衛隊、消防などの78機関が参加し、緊急時の対応を確認しました。

23日は、地震の影響により女川原子力発電所から放射性物質が北西に放出されたという想定で訓練が進められ、女川原子力発電所から30キロ圏内における7市町の住民約400名が避難訓練に参加しました。訓練では防災行政無線や緊急速報メールを使って屋内退避を呼びかけたほか、汚染検査ポイントで、避難住民の体の表面や車両に付着した放射性物質の有無を測定し、除染を行う訓練を実施しました。

訓練は昭和58年から開催し、今回で33回目となりますが、初めて住民が参加する形での開催となりました。



【車両の汚染検査の様子】



【住民の汚染検査の様子】

地域包括ケア研修会を開催しました

石巻地域の在宅医療と介護の連携を推進することを目的に、石巻市医師会・桃生郡医師会との共催により、11月29日に石巻グランドホテルで地域包括ケア研修会を開催し、医師、看護師等の医療に従事する48名が参加しました。

東北厚生局の担当者から地域包括ケアシステムの構築における在宅医療・介護連携の推進、在宅医療に係る診療報酬について説明があり、あおぞら診療所ほっこり仙台の田中総一郎院長から在宅医療・介護連携の取組について講演をしていただきました。

田中院長の心温まる在宅診療の取組に、参加者から「感動しました」「もっとたくさんの職種の方に聞いてもらいたい」「今後の取組や考え方を変える必要があると思いました」などの感想が寄せられました。



【田中院長講演の様子】

石巻合同庁舎が移転します

新庁舎に入居する機関は、平成30年2月下旬から3月上旬にかけて順次移転します。

東部保健福祉事務所(石巻保健所)は**平成30年2月26日(月)から新庁舎**で業務を開始する予定です。

申請手続等で来所される際には、お間違いないようご注意ください。



インフルエンザに注意しましょう



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

インフルエンザは、例年12月～3月頃に流行します。症状は、咳・鼻水などに加えて、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛などの全身症状が現れます。肺や気管支などに持病のある方や、乳幼児・高齢の方は重症化しやすいので注意が必要です。今シーズンは既に県内でインフルエンザ注意報が発令されましたので、今後は更に感染予防を心がけましょう。予防の基本は「手洗い」「マスクの着用」「予防接種」の3つです。

<手洗い>

感染症予防の基本です。指先や指の間、手の甲などもしっかり洗い、洗い残しをなくしましょう。アルコールでの手指消毒も有効なので、活用しましょう。

<マスクの着用>

咳・くしゃみはウイルスを含んだ大量のしぶきを周りに飛び散らせてしまいます。マスク着用時は、鼻やあごまで覆い、すき間をなくすることで予防効果が高まります。

<予防接種>

インフルエンザを発症する可能性を低くし、重症化を防止する効果があります。予防接種の効果が見れるのは早くても2週間かかるので、早めに受けましょう。

忘年会シーズン到来！

アルコールの適正摂取量とは？

今年も残りあとわずかとなり、忘年会のシーズンですね。お酒を飲む機会が増える時期になりましたが、皆さんはお酒とどのように付き合っていますか？

お酒は「百薬の長」と呼ばれることもあり、適量であれば動脈硬化や脳梗塞の予防、ストレス解消といった効果があります。しかし一方で、飲み過ぎると高血圧、がん、脳萎縮など、体に様々な害を及ぼします。

適量を知り、お酒と上手に付き合いましょう。食事をとりながらゆっくり飲むことがコツです。週に2日は休肝日を！

<適量ってどのくらい？>

1日平均純アルコールで20g程度

(厚生労働省)

ビールなら	中瓶1本	500ml
日本酒なら	1合	180ml
ウイスキーなら	ダブル1杯	60ml

※ 女性や高齢者は、上の表より少なめが推奨されています。

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

(担当：母子・障害班 電話：0225-95-1431)

内容	相談日	場所
精神保健 福祉相談	1月9日(火)	東松島市役所
	1月24日(水)	牡鹿保健 福祉センター
アルコール 関連問題相談	1月19日(金)	県石巻合同庁舎
思春期・ ひきこもり相談	1月30日(火)	県石巻合同庁舎

問合せ先

宮城県東部保健福祉事務所(石巻保健所)

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