



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.90

平成31年2月



「いつも」に加えて♪ 歩こう+15分

～「みやぎウォーキングアプリ」始めました♪～

石巻圏域は「メタボリック症候群該当者及び予備群」の割合が、男性は県内ワースト1位、女性は同2位となっています。望ましくない生活習慣の積み重ねが要因とされ、宮城県は全国と比較すると「歩かない人が多い」「食塩摂取量が多い」「喫煙者が多い」というデータもあります。

そこで県は、特に重点的に取り組むテーマとして掲げる『みやぎのスマートアクション「あと、1日、15分（1,500歩）歩く」』を目指すため、1月31日から「みやぎウォーキングアプリ」を始めました。

アプリでは、宮城オレをはじめとした各市町村のウォーキングコースを掲載し、宮城県内の36キャラクターがランダムで登場するなど、楽しくウォーキングができる機能が盛り込まれています。

皆さんもスマート健民を目指して、ぜひ利用してみてください♪

QRコードを読み取り、規約に従ってアプリ (aruku&) をダウンロードし、【団体会員認証】で「miyagiken」と入力します。詳しいやり方はURLをチェック！

(<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/walk15.html>)



iOS版



Android版



歩数アップで宮城県版のプレゼント♪
コースも随時追加！
ランキング参加でみんなで歩数アップ♪



(担当：健康づくり支援班 0225-95-6124)

インフルエンザ警報が発令されました

石巻保健所管内では、インフルエンザにかかり医療機関を受診する人が多くなっています。春先に向けB型インフルエンザなどが拡大する可能性がありますので、**予防対策**をしっかりと行いましょう。

【インフルエンザの予防対策】

1 「咳エチケット」を実施する。

「咳エチケット」とは

- ・咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクを着用し、他の人に向けて発しない。
- ・咳やくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチなどで口と鼻をおおう。
- ・使用したティッシュはその都度捨てて、その後は手を洗う。



2 人混みはなるべく避け、外出時はマスクを着用する。

3 外出後は、石けんによる手洗いをする。(アルコール製剤による手指消毒も効果的です。)

4 乾燥しやすい室内では、加湿器などを活用し適切な湿度(50～60%)を保つようにする。

5 睡眠など休養をよく取り、栄養バランスのよい食事を摂る。

6 適度な換気が効果的です。室温と外気温が同じになる程度の時間を目安に換気を心がけましょう。

(担当：疾病対策班 0225-95-1430)

原子力防災訓練を開催しました

東北電力女川原子力発電所の事故に備え、1月24日(木)に「平成30年度宮城県原子力防災訓練」とし、関係機関の通信連絡訓練や住民の一時移転訓練等を行いました。

女川原子力発電所から30km圏内に居住する住民の方が一時移転する際は、避難退域時検査場所で放射性物質が付着していないか検査をした後に「安定ヨウ素剤」及び「避難退域時検査場所通過証」の交付を受けてから避難所等に向かいます。

今回は、東松島市鷹来の森運動公園等に避難退域時検査場所を設置して訓練を実施し、関係機関の役割と連携体制を確認しました。

※安定ヨウ素剤は、放射性ヨウ素による甲状腺の被ばくを予防、低減するために服用するものです。



【放射性物質の付着検査の様子】



【安定ヨウ素剤の配布の様子】

油の流出事故を防ぎましょう

冬期は、暖房用の灯油の利用が多くなることから、一般家庭や事業所からの油流出事故が増加します。

油流出事故は、河川・海・土壌・地下水への汚染を引き起こし、水生生物・農作物・飲料水などに悪影響を与えるおそれがあります。

また、河川や海に流出した油の回収や、汚染した土壌の入れ替え作業には多額の費用がかかり、その費用は事故を起こした方が負担しなければなりません。

油流出事故を防ぐために以下のことに気を付けていただくようお願いします。



【油流出事故を防ぐために】

- ・給油中は目を離さない
- ・給油後はバルブを確実に閉める
- ・灯油タンクや配管の腐食、亀裂を確認
- ・灯油の異常な減少がないか、残量を確認

(担当：環境廃棄物班 0225-95-1418)

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。

予約制ですので、まずは当所までご連絡ください。

(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	3月7日(木)	県石巻合同庁舎
	3月12日(火)	東松島市役所
アルコール 関連問題相談	3月15日(金)	県石巻合同庁舎
思春期・青年期 ひきこもり相談	3月13日(水)	県石巻合同庁舎

問合せ先

ご意見・ご感想をお寄せ下さい

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