

## 健康コラム

### 『教えて!あなたの健康づくり』

今回は、行政区長、民生委員、さらには志津川地区健康づくり隊リーダーとしても活躍されている清水地区の渡邊重一さんです。



#### Q 健康づくりの取り組みは?

食事は、自分で作っている野菜たっぷりの具沢山みそ汁を食べています。煮干しでだしをとり、素材の味を生かすようにうす味にしています。塩分にはかなり気をつけています。また、食べる順番も、みそ汁を食べてからご飯などを食べるようになっています。おかげで、便秘になったことがありません。とにかく野菜はいっぱい食べるようになっています。

お酒は好きで、毎日晚酌はしていますが、1日2合



問 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

と決めています。楽しく飲むためです。それ以上になると楽しくなります。

体は畑仕事で動かしています。また、年間、月間、毎日のスケジュールを決めながら働いています。忙しく働いていますが、労力の配分を決めながら動けるのでとてもよいです。

その他、30年以上日記をつけています。書くことで昔を振り返れるので、次はこうしようと思うことができます。

#### 〈町の管理栄養士から〉

食事に気をつけていたり、体を動かすこと、楽しみもルールを決めていたり、日記を書くことによって、振り返りをし、改善していくなど、見習うことがたくさんありました。続けることの大切さも教えていただきました。「継続は力なり」ですね。

### 食中毒を予防しましょう!

6月から9月にかけて、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の3原則である「原因菌を“つけない”“増やさない”“やっつける”」を守り、発生を防ぎましょう。

#### ① 食中毒の原因菌を“つけない”

- 小まめに手を洗いましょう。  
(特に肉・魚・卵を扱った後、トイレや鼻をかんだ後、動物に触れた後など)
- 肉や魚はそれぞれ分けて包み、保存しましょう。
- 包丁、まな板は肉魚用と野菜用に分けましょう。

#### ② 食中毒の原因菌を“増やさない”

- 作った料理は室内に放置せず、早めに食べましょう。
- すぐに食べない物や余った物は冷蔵庫で保存しましょう。

#### ③ 食中毒の原因菌を“やっつける”

- 「食品内部の温度を75度で1分以上」を目安に加熱しましょう。
- 電子レンジの加熱は、むらのないよう時々かき混ぜて均一に加熱しましょう。
- 食品を温めなおすときも、十分に加熱し沸騰させましょう。

もし「食中毒かな?」と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう!

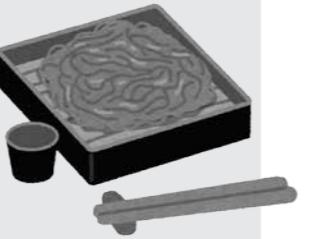
問 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

### 趣味の講座 ～そば打ち体験～

健康食として注目されている“そば”。そば打ちの楽しさを体験し、そばのおいしさを再発見してみませんか。

【日時】8月6日(日)  
午前10時～午後1時(9時50分集合)  
【場所】戸倉公民館多目的室  
【対象】町内在住・在勤の人  
【定員】15人(定員になり次第締め切ります)  
【講師】入谷手打ちそば研究会  
【参加料】1,000円(当日徴収)  
【持ち物】エプロン、三角巾  
【申込期限】8月1日(火)

● 申込先  
戸倉公民館  
☎46-9920



## 南三陸消防署からのお知らせ



### 熱中症に注意しましょう!

熱中症は毎年7月から8月にかけて多く発生し、特に梅雨明けの蒸し暑く、急に暑くなる7月に救急搬送や死亡者数が全国的に急増しています。熱中症の正しい知識を身につけ、予防しましょう!

#### 熱中症の予防方法

屋外	・涼しい服装 ・帽子、日傘 ・日陰で小まめに休憩
屋内	・扇風機やエアコンで温度調節 ・室内の温度を小まめに確認する ・遮光カーテンを使用

熱中症は予防が大切です!  
高齢者・子どもは特に注意しましょう!

#### 高齢者・子どもは特に注意が必要な訳

- 熱中症患者のおよそ半数は高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しているため、注意が必要です。
- 子どもは体温の調節能力が未熟なため、保護者の気配りが必要です。

問 南三陸消防署 ☎46-2677 歌津出張所 ☎36-2222

#### こんな症状がでたら熱中症かも

軽症	・めまい ・筋肉痛 ・立ちくらみ ・汗がとまらない
中症	・頭痛 ・吐気 ・虚脱感
重症	・意識がない ・真っすぐ歩けない ・けいれん ・呼びかけに対する返事がおかしい

重症の症状が出た場合には、  
すぐに救急車を要請しましょう!

◆ 小まめに水分の補給を◆  
室内でも、屋外でも、喉の渇きを感じなくとも、小まめに水分・塩分、スポーツ飲料などを補給しましょう!

## 南三陸警察署からのお知らせ

### 防災意識の高揚～防災は日頃の備えと心がけ～

東日本大震災から6年が経過しましたが、宮城県ではいまだにその余震と思われる地震がたびたび発生しています。昨年11月には福島県沖を震源とする地震が発生し、沿岸部では1.4メートルの津波が観測され、さらに今年2月にも震度5弱の地震が発生しています。こうした地震や津波はいつ襲ってくるか分かりません。日頃から次のことに心がけて災害に備えましょう。

#### 災害発生に備えた準備を

- ラジオや乾電池などの防災用品や非常食・飲料水を備蓄しておきましょう。
- 非常食や飲料水は、3日分を目安として備蓄してください。水は一人につき1日2リットル必要といわれています。
- 自宅周辺の避難所までの経路を確認して、非常時の連絡先など家族で決めておきましょう。

#### 避難勧告や避難指示が発表されたら

- 「避難勧告」や「避難指示」が発表された場合には、浸水や土砂災害などの危険が目前に迫っています。速やかに指定された避難所などへ避難しましょう。

- 周囲の道路が冠水していたり、避難することがかえって危険な場合は、無理をすることなく建物の上階や裏山の崖から離れた部屋に退避するなど、身の安全を確保しましょう。
- 避難する時は、近所のお年寄りや子どもに声をかけ、みんなで協力して避難しましょう。

#### 慌てず、騒がず落ち着いた行動を

- 大きな災害が発生すると未確認情報や憶測など、さまざまな情報が流れます。
- テレビやラジオ、自治体ホームページなどから信頼できる正確な情報を集め、落ち着いて行動しましょう。

#### 交通事故発生状況

南三陸町内での5月1日から29日までの交通事故発生件数

	昨年	今年	増減数
人身事故	2	1	-1
物件事故	19	22	3

問 南三陸警察署 ☎46-3131