



## この人に聞きたい！

気仙沼自主防災組織連絡協議会長

臼井 弘さん

今回は、気仙沼自主防災組織連絡協議会長で滝の入地区の組織立ち上げを行った、臼井 弘さんにお話を伺いました。



○自主防災組織結成の経緯を教えてください。

気仙沼市の指導による防災マップのワーキンググループ実施がきっかけでした。防災マップを作成後、住宅火災発生で道路が寸断したり、土砂災害警戒区域に指定されるなど防災意識が高まり、平成17年に自主防災組織を結成しました。

○活動内容を教えてください。

主に地域の防災訓練の実施や防災知識の啓発、資機材の整備、購入などです。また、震災前から防災マップの作成にも取り組んでおり、平成18年に開催された「東北防災マップコンテスト」で最優秀賞に選ばれました。その後、地区独自の防災訓練を実施したり、県の土砂災害社会実験に参加するなど様々な活動を実施しています。



○現状、今後の課題を教えてください

平時からの防災意識が薄く感じられるため、まずは住民からその意識を払拭していかなければならないと思います。また組織の高齢化が見られ、組織存続には若年層の協力が不可欠だと感じました。自主防災組織の未結成の地区で立ち上げを推進していく必要がありますが、「立ち上げ」が目的になってはいけないと思います。あくまでも本質は「住民の命を守る」ための組織でなければなりません。組織に依存せず、それぞれの行政区で防災体制を整備して広域連携を組み、今後いざという時に機能する自主防災組織の推進を図っていきたいと思います。



## 今年も花粉の時期がきた…

花粉が飛び交い、花粉症の方には辛い季節となりました。花粉症は、花粉が原因となるアレルギー反応による症状の総称です。花粉症の症状を緩和させるには、知識をもって“いかに花粉を避けるか”が鍵になります。花粉対策をして、少しでも快適に過ごしましょう。

＜花粉症対策のポイント＞

- 外出時の服装は花粉が付着しにくい素材（木綿や化繊）を選ぶ
- 帽子や手袋などで頭・顔・手等の露出部分を減らし、付着量を減少させる
- めがねの着用で眼に入る花粉を減らす（通常のめがね着用でも、眼に入る花粉は約40%減少）
- 帰宅時には、花粉を払うなどして屋内に花粉を持ち込まない
- 花粉の多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を避ける
- 免疫力を正常に保つために、睡眠をよくとり、規則正しい生活を送る





めざせ！

# 受動喫煙ゼロ

受動喫煙はたばこを吸わない人においても、肺がんや脳血管疾患等の健康被害のリスクをもたらします。受動喫煙を防止するため、国の法律により、2019年7月から学校や病院等で敷地内禁煙のルールがスタートしました。そして、2020年4月1日から飲食店やオフィス、事業所等で原則屋内禁煙になります。

たばこを吸う人も、吸わない人も受動喫煙による健康への影響を理解し、屋外や家庭であっても望まない受動喫煙を生じさせないよう周囲に配慮をしましょう。

2020年4月1日より前から営業している小規模な飲食店は、当面の間、店内全部又は一部を喫煙可能とすることができますが、標識の掲示が義務づけられ、喫煙エリアに20歳未満の方は立ち入ることができません。また保健所に届出が必要です。詳細については以下のホームページをご覧ください。

【サイト名】宮城県健康推進課ホームページ：喫煙可能室の設置と届出について（飲食店経営者のみなさまへ）

【アドレス】<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/kituenkanousitutodokede.html>

（お問合せ先）成人・高齢班 TEL：0226-22-6614

## みやぎウォーキングアプリ始めませんか

宮城県はメタボリックシンドローム該当者と予備群の割合が全国ワースト3位。1日の歩行数は全国平均を大きく下回っており、目標にあと約1,500歩足りません。そこで、宮城県では『みやぎのスマートアクション「あと、1日、15分（1,500歩）歩く」』を掲げ、重点的に取り組みをすすめています。この機会にみやぎウォーキングアプリを使って、気軽にウォーキングを楽しみませんか。QRコードを読み取ってアプリをダウンロード！

### 【利用方法】

- ① スマートフォンでウォーキングアプリ「aruku&」（あるくと）をダウンロードし会員登録
- ② 【団体会員認証】で「miyagiken」と入力し「みやぎウォーキングアプリ」に参加

### 【アプリの楽しみ方】

- ・宮城オルレを始めとした宮城県内のウォーキングコースが楽しめます。
- ・歩数アップでインセンティブが付き、景品があたる抽選ができるようになります。
- ・気仙沼市の海の子ホヤぼーや、南三陸町のオクトパス君を含む、県内の36キャラクターが登場します。



iOS版



Android版



### ✧編集後記 ✧

創刊50号目、そして令和元年度最後のふかひれ通信をお届けしました。

冬から春に向かうこの季節は、気温の変化だけでなく、新年度に向けて皆さんの周りの環境も変化し、心身ともに体調を崩しやすい時期です。感染症も猛威を振るっておりますが、心も身体も体調に気をつけてお過ごしください。

気仙沼保健福祉事務所情報誌「ふかひれ通信」はこちらから！↓

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-health/fukahire-top.html>

※ご感想・ご意見お待ちしております。

担 当：気仙沼保健福祉事務所広報委員会

電 話：0226-22-6661 メール：fukahire@pref.miyagi.lg.jp

