

災害への備えとしての「フレイル予防活動」

東保健センター所長 野呂優樹

令和6年1月1日に発生した能登半島地震に際して、本市として初めて災害時健康危機管理支援チームが編成されました。今回の能登半島地震では、被災地の住民だけでなく入院していた患者や高齢者施設に入所していた方々が、被害の少なかった金沢市よりも南側の地域（以下、金沢以南地域）へ広域避難されました。広域避難された方々を受け入れた金沢以南地域の医療機関や高齢者施設は満床となり、一時的に医療・福祉ニーズが急激に高まりました。また激増する二次避難所の避難者へのサポート支援も喫緊の課題となっていました。こうした状況を受けて、私は災害時健康危機管理支援チームのリーダーとして、石川県庁にて保健所の指揮・マネジメント機能の支援をしてみました。

今回の能登半島地震でも、避難生活の長期化に伴う災害関連死が懸念されています。災害関連死は、災害による負傷の悪化又は避難生活等における身体的負担による疾病により死亡し、災害弔慰金の支給等に関する法律に基づき災害が原因で死亡したものと認められたものと定義されます。

大規模災害によるライフラインの寸断や地域コミュニティの崩壊といった過酷な状況下では、身体的フレイル、社会的フレイル、精神的フレイルが生じやすく、災害関連死に繋がってしまいます。しかし、この災害関連死を防ぐ身近な手段として、保健環境委員の方々が取り組まれている「フレイル予防活動」があります。防災・減災対策に加えて、平時から「フレイル予防活動」に取り組まれると良いです。健康面の備えを充実し、また有事にこそ「フレイル予防活動」を実践していただきたいと思います。



魚UWO アニサキスによる食中毒を予防しましょう!! 魚UWO

アニサキスは、主に鯖、秋刀魚、鰻、烏賊等の内臓に見られる寄生虫です。寄生している魚が死ぬと、内臓から身(筋肉)に移ります。アニサキスの寄生した魚等を生で食べると、胃や腸に入り、激しい腹痛等の症状を引き起こすことがあります。アニサキスは、食酢、塩漬け、醤油やわさび等では死にません。

アニサキスによる食中毒を予防しよう!!



市役所ウェブサイト

【 予 防 方 法 】

- ・新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取りましょう。内臓を生で食べないことも重要です。
- ・魚の身(筋肉)をしっかり目で見て確認し、アニサキスを確実に除去しましょう。
- ・冷凍(-20℃で24時間以上)または加熱(60℃ 1分か70℃以上)しましょう。

<市民税非課税世帯の方へのご案内>

ご存じですか？介護保険料納入通知書が予防接種やがん検診の自己負担金免除対象となる市民税非課税世帯の方にとって大事な書類になるってことを！

65 才以上の方に毎年 7 月に送付される介護保険料納入通知書で保険料段階が、「第 1 段階」、「第 2 段階」、「第 3 段階」あるいは「第 4 段階」となっている方は市民税非課税世帯に該当します。65 才以上のインフルエンザや高齢者肺炎球菌の予防接種、名古屋市のワンコインがん検診を受診の際に、介護保険料納入通知書の原本と該当部分の写しを医療機関に提出することによって、自己負担金が無料となります。



予防接種やがん検診は… 保健予防課 934-1217 市民税非課税確認書は… 健康安全課 934-1205

子育て講座<楽しく子育てするためのヒント～イライラしないコツを学ぼう～>

子育てをしていると、つい怒鳴ったり、不安や焦りを感じたりすることはありませんか。

どんなに子どもがかわいくても、つらく感じるときだってあります。

がんばりすぎない育児のコツを一緒に学びましょう。

日 時 9月6日(金)10:00～ (予約開始 8/13(火)9時～)

場 所 東保健センター（お子さんは別室でお預かりします）

対 象 東区在住の0～3歳児の保護者（定員8組）

内 容 臨床心理士の講話「イヤイヤ期の乗り越え方」と
保護者の交流会

問合せ 保健看護担当 934-1219



無理しないで、こころもからだも健康に！

- ・ストレスにうまく対処し、ストレスをできるだけ減らす生活を心がけましょう。
- ・自分のストレスの要因を見極め、適度な運動など自分なりのストレス対処方法を身につけましょう。
- ・サポートが得られるような人間関係づくりにつとめましょう。

<こころの健康相談>

保健センターで週 1 回精神科嘱託医による相談日を設けています。（予約制）

こころの健康に関する事でお困りの方、またはその家族からのご相談を精神科医師がお話を伺います。

問合せ 精神保健・健康づくり担当 934-1218



東区保健衛生事業協会の解散について

令和 6 年 6 月 6 日に開催された当協会の総会におきまして、令和 7 年 3 月 31 日をもって東区保健衛生事業協会を解散する議決がなされましたので、ご報告いたします。

東区保健衛生事業協会事務局