

働き盛り世代の皆様へ  
宮城県塩釜保健所から健康に  
役立つ情報をお届けします！



# けんこうエクスプレス

No. 41  
令和5年11月

大人のあなたに…

毎年11月は“みやぎ健康月間”、毎月11日は“健康推進の日”です

## 免疫力がカギ！体も冬支度を

県では、脳血管疾患で亡くなる方が多いことから、その要因となるメタボリックシンドロームの予防・改善や生活習慣改善に向け、地域全体で健康づくりの取組を盛り上げるため、毎年11月を「みやぎ健康月間」、毎月11日を「健康推進の日」と定めています。県内各地で様々なイベント

や研修会等が開催しますので、ご自身の体を振り返るきっかけに、また会社の健康経営を見直すきっかけに、ぜひご参加ください。



「みやぎ健康3150宣言」HPもチェック！  
<https://kenko-3150.jp/>



## <主なイベント等>

名称：みやぎ健康3.15.0 (サイコー) ウォーク  
内容：楽しみながら歩きますか？  
アプリ登録後、設定コースを達成すると、復興関連商品が抽選で当たるチャレンジです。  
期間：11/6 から 2/29 まで  
HP： <https://www.pref.miyagi.jp/documents/49195/health3150walk.pdf>



名称：みやぎベジプラスメニュー販売  
内容：大学生が考えた野菜たっぷりのお弁当やお惣菜を、県内のイオン系列、藤崎本店、ウジエスーパー、みやぎ生協各店で販売中です。  
期間：11/7 から（期間は販売店により異なります）  
HP： <https://kenko-3150.jp/news/post-570/>



今年は17事業所(99チーム)が参加！

## ベジチャレ2023 挑戦中♪

### いちごは野菜か!?論争中

今年度は管内 99 チーム 297 人が、ベジチャレに挑戦しています。当所では、先月から野菜を育ててみたり、「いちごは野菜ではないか!?」論争で盛り上がるなど、楽しみながら挑戦中しています♪



窓辺でカイワレを育ててみました♪

健康経営応援します！

## 出前講座・教材貸出は無料です

### まずはお気軽にお問合せください

当所では、管内の事業所を対象に、食事・運動・禁煙などの生活習慣についてお話しする「健康づくり出前講座」と、脂肪模型や食事カードなど視覚で啓発する「健康づくり教材貸出」について、無料でご提供しております。今年度は依頼が急増中です。御社でもいかがですか？



当所健康づくりホームページ URL  
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkoudukuri.html>



## お知らせです

今月は…「生活改善」にチャレンジ！

- ☑ 毎年11月（宮城県）  
みやぎ健康月間  
みやぎ食育推進月間  
歯と口腔の健康づくり月間
- ☑ 毎年11/14（国連）  
世界糖尿病デー
- ☑ 11/13～19（公益社団法人日本糖尿病協会）  
全国糖尿病週間

♪新規ご愛読者、随時募集中です♪

発行元：宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班 TEL：022-363-5503（直通） FAX：022-362-6161

ホームページ <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>

