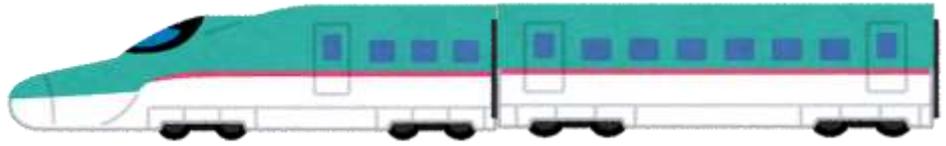


働き盛り世代の皆様へ
宮城県塩釜保健所から健康に
役立つ情報をお届けします！



けんこうエクスプレス

No. 42
令和6年1月

★大人のあなたに…

「大人こそ！ベジプラスチャレンジ 2023」結果発表！

100 チーム (300 人) でチャレンジ！

昨年から倍増！

昨年度から実施している「ベジチャレ」の結果、17 事業所（全 100 チーム）が挑戦し、事業所達成賞は 9 チームが受賞しました。

参加者からは、「野菜嫌いだったが野菜を買うようになった」「先に野菜を食べるようになった」など、ベジチャレをきっかけに食生活を意識された様子が伺えるお声をいただきました。ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。

食は健康づくりの基本ですが、なかなか取組にくい内容だと思いますので、2024 年 11 月は会社全体で挑戦してみませんか？



事業所みんなで目標を達成すると、
小ぶりですが事業所賞を贈呈します。
皆さんでトロフィー収穫を目指しませんか？

<設定レベルの達成状況>

チャレンジレベル	達成チーム数	達成率
レベル 1 野菜から食べる	54 チーム	100%
レベル 2 朝食に野菜を食べる	13 チーム	92.9%
レベル 3 3食野菜を食べる	22 チーム	84.6%
レベル 4 1日 350g 以上野菜を食べる	6 チーム	100%
合計	95 チーム	95.0%



◆ベジチャレの結果はコチラ！

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/vege-challee.html>

全県開催2年目！

「歩数アップチャレンジ2023」結果発表！

管内事業所が上位入賞！

今年度の結果が公表されました。管内団体は 10 位入賞には至りませんが、大健闘の結果でございました。ご参加いただいた皆様、本当にお疲れ様でした。

運動不足対策を事業所全体で取り組むことは、生活習慣病予防・改善だけでなく、転倒によるケガなど労務災害の防止にも役立ちます。せっかくのチャレンジですので、効果的な実施に向け、ストレッチ教室で体の使い方を身に付けさせる、体カテストで動機づけを行うなど、プラス α の取組をするのもオススメです！来年度も皆様のご参加をお待ちしております！

◆全県順位はコチラ！



<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/hosuuappu2023yop.html>

◆管内地区別順位はコチラ！



<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/walk-challenge.html>

全県ランキング上位 10 事業所

順位	事業所名	平均歩数
1位	株式会社東北建商	19,152
2位	アクサ生命保険株式会社仙台支社 気仙沼営業所	17,800
3位	宮城県庁廃棄物対策課	15,397
4位	公益財団法人宮城県結核予防会	14,087
5位	社会福祉法人旭壽会	13,985
6位	東北センコー株式会社仙台港営業所	13,803
7位	関村接骨院	13,354
8位	特定非営利活動法人 あいのはな	13,335
9位	石堂建設株式会社	12,404
10位	株式会社ティ・ピー・エスサービス	12,301

社員の健康なくして会社の繁栄なし！

今年こそ“健康経営”を！

企業の大きさじゃなくて、成長したい会社が率先して取り組んでいるんだよ。

健康経営している企業は大きい企業だけ？

健康経営は「担い手確保」にも重要

1つの会社に留まるのではなく、転職や副業が当たり前の考え方が主流となり、かつ、生産年齢人口が減少する日本において、優秀な人材確保は経営において重要な要素です。

しかし、いくら社長が大切に思っても、心に秘めているだけでは、従業員にも、就職希望者にも伝わりません。

今年こそ、社内外に「社員が大切だ！」と伝えてみませんか？



※出典：経済産業省 HP「健康経営の推進について(令和4年6月)」より



Step 1 トップの「宣言」からスタート！

経済産業省「健康経営優良法人」の申請項目として、「健康宣言の社内外への発信・経営者自身の健診受診」が必須項目として挙げられています。

社内外への発信については、協会けんぽ等加入する保険者が実施している「健康宣言事業」に参加すれば要件はクリアですが、加入保険者が事業を実施していない場合は、県事業に参加することでも代替可能とされています。

すでに 950 団体を超える事業者が登録している「スマートみやぎ健民会議」への登録もご検討ください。



Step 2 取組は人の手を借りてもよし！

健康診断受診 100%達成など、法律で義務づけられた内容だけでは、要件を満たしません。運動する時間を作るなど具体的な取組実施も求められますが、自治体や関係団体の取組を活用してもOKです！

例えば、前頁のベジチャレンジや歩数チャレンジは、具体的な対策という側面だけでなく、部門対抗にする、新採職員とプリセプターをチームにするなど、

ヘルスリテラシーの向上や職場活性化など、御社の主体的な取組のツールとして活用してはいかがでしょうか。



保健所も健康経営を応援しています！

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、管内に所在する事業所及び団体を対象に、出前講座や教材貸出など、健康づくりに関するご支援を無料提供しています。体力テストの実施、給料明細に同封する健康づくりチラシの提供など、希望に応じたカスタムも可能です。

- ・「教材を見てから考えたいのだが…」
- ・「健診で要再検になる人が多くて…」
- ・「朝夕 2 回講話をお願いしたい…」
- ・「若手がカップラーメンばかりなんですよ…」
- ・「何をどうやったらいいか…」



などなど、詳細が決まっていなくても大丈夫！

まずはお気軽にお問い合わせください。

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



お知らせです

健康づくりはいつ始めても OK！

- 毎月 11 日 (宮城県)
みやぎ健康推進の日
- 毎月 17 日 (日本高血圧学会)
減塩の日
- 毎月 19 日 (農林水産省)
食育の日
- 毎月 22 日 (禁煙推進学術ネットワーク)
禁煙の日

♪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)

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

FAX：022-362-6161

塩釜保健所 健康

