

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.44
令和6年5月

みやぎ21健康プランが 新しくなりました！

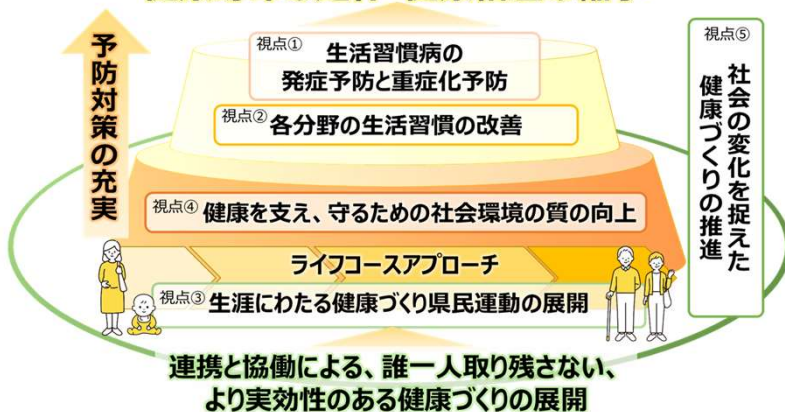
宮城県の総合的な健康づくりの指針である「第3次みやぎ21健康プラン」が令和6年3月に策定されました。

健康を意識しなくても自然に健康になれる環境づくりと、実効性のある取組を展開していきます。

まずはあなた自身やその周りから、一緒に宮城県の健康づくりを進めていきませんか？

基本方針と計画の視点のイメージ

健康寿命の延伸・健康格差の縮小



プランの詳細はこちら↑
(県HPへリンク)

健康増進 ミニアプリ登場！



楽しみながら歩くことができる、健康増進ミニアプリ「みやぎ健康ウォーク」が登場しました。

- ★自分の歩数が一目でわかる！
- ★毎日更新歩数ランキングあり！

リリース記念で7月31日までデジタルギフトが当たるキャンペーン実施中です。

アプリやキャンペーンの詳細はこちら→
(県HPへリンク)



※ミニアプリの利用には、デジタル身分証アプリ「ポケットサイン」のインストールが必要です。

大人のあなたに…

6月は食育月間です



6月は、国が定めた食育月間です。大人のあなたもこの機会に、食育について考えてみませんか？

「大人が食育？」と思った方もいるかもしれません。食育とは様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる人間を育てることで、誰にでも大切な生きる上での基本です。

若い世代・働き盛り世代のあなたにもできる食育の取組があります。

- 栄養バランスに気を付け生活習慣病予防に努める
- 健康診断を定期的に受診し健康を維持する
- 食品ロスや非常時の備えを考え食品を計画的に買う
- 家族と食卓を囲み食について子どもと学ぶ機会を作る
- 地域の食材や行事食、郷土料理を食生活に取り入れる など



お知らせです

☑ 毎年5/31 世界禁煙デー (WHO)



☑ 毎年5/31から6/6まで 禁煙週間 (厚生労働省)

☑ 毎年6/4から6/10まで 歯と口の健康週間

(厚生労働省)



☑ 毎年6月 食育月間 (農林水産省)



♪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>

塩釜保健所 健康

