

「せんなん健康チャレンジウィーク2022」実施要領

1 目的

平成29年度に宮城県仙南保健所（以下、「保健所」という。）で実施した食習慣・生活習慣調査の分析結果から、肥満やメタボリックシンドロームにつながる生活習慣の特徴として、仙南地域の働き盛り世代には「食塩摂取量が多い」、「歩数が少ない」、「喫煙者が多い」という課題があることが把握された。また、新型コロナウイルス感染症の拡大により、これまで以上に身体活動量の低下や体重増加などの懸念が増している状況である。

一方、働き盛り世代が所属する企業において、従業員の健康づくりを進めることは、企業の労働力の向上など経営基盤の安定だけでなく、社会の持続的な成長を支えるためにも必要な役割とされ、「健康経営」を推進することが社会的な役割として求められているところである。

これらを踏まえ、仙南地域において、企業などが、健康づくりに取り組む動機付けの機会を提供し、働き盛り世代が健康課題解決に取り組みやすい環境づくりにつなげることを目的に実施するもの。

2 実施期間

令和4年9月1日（木）から11月30（水）まで（労働衛生週間準備月間及び労働衛生週間を含む）

3 実施主体 宮城県仙南保健所

4 共催機関 大河原労働基準監督署

5 協力機関 公益社団法人宮城労働基準協会大河原支部

6 参加対象

仙南保健所管内の事業所、興行場、旅館業、公衆浴場、理・美容所、飲食店、福祉施設、病院、保育所、幼稚園、官公署、その他の施設・団体等

7 参加内容及び申込み方法

上記の「6 参加対象」の各施設・団体において、実施期間内に以下の3つのコースから、取り組むコースを1つ以上選択し、指定様式により取組をはじめる1週間前まで（最終受付：令和4年10月31日（月）まで）に、保健所あてにFAX、電子メール又はみやぎ電子申請システムで申込みをする。なお、各施設における実施は、実施期間内の任意の1週間以上の期間を各施設で決定し、実施する形とする。

■「参加コース」

（1）健康情報提供コース

保健所が作成した「ポスター」を、ホームページからダウンロードし、施設内に掲示する。

（2）からだチェックコース

保健所が作成した「チェックリスト」を、ホームページからダウンロードし、従業員等に配布し、自己チェックを促す。（提出等は不要とする。）下記4項目のうち、1項目以上実施する。

①塩分チェックシート活用コース

従業員にチェックシートを配布し、塩分摂取の傾向を自己チェックする。

②歩数チェックシート活用コース

従業員にチェックシートを配布し、歩数計やみやぎウォーキングアプリで1日の歩数を自己チェ

ックする。

③禁煙チャレンジシート活用コース

従業員にチャレンジシートを配布し、禁煙の動機付けを行う。

④体重チェックシート活用コース

従業員にチェックシートを配布し、毎日の体重を自己チェックする。

(3) からだにやさしい環境づくりコース

下記5項目のうち、1項目以上実施する。

①受動喫煙防止対策（敷地内禁煙）推進

②運動・健康機器設置

血圧計、体重計やバランスボール、ダンベルなど、健康チェックや運動実践につながる機器などを設置する。

③ノー残業デー推進

定時退勤日等を1日以上設定し、健康づくりに取組みやすい雰囲気づくりを進める。

④健康イベント等の実施

チャレンジウィーク期間に併せて、独自の健康づくり活動を実践する。

⑤歩数アップチャレンジへの参加（新）

宮城県が実施する3人1組で10～11月の平均歩数を競う「歩数アップチャレンジ」に事業所で参加する。（歩数アップチャレンジについては、別途申込みが必要となる）

※1 コースは複数選択可です。コースを選択する観点には、「現在既に実施している取組」「現状より対策を推進する取組」のいずれかとする。

※2 申込みの指定様式は、個別通知に同封するチラシの裏面または保健所のホームページからダウンロードの上メール又はファクシミリで保健所に送付するか、みやぎ電子申請システムで申込を行う。

保健所ホームページ：<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkochallenge2022.html>

電子申請：<https://www.shinsei.elg-front.jp/miyagi2/uketsuke/form.do?id=1653630692788>

8 参加後の対応

- 参加施設は、チャレンジ期間終了後、概ね2週間後までに、専用フォームを通じて実施報告（アンケート）を提出する。アンケート提出のあった施設には、保健所長及び労働基準監督署長からチャレンジ達成証を交付する。

専用入力フォーム：<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkochallenge2022anketo.html>

9 その他

- 健康情報提供コースのポスター、からだチェックコースの各チェックシートは保健所ホームページから各自ダウンロードして使用する。
- 本事業は、当所のHPに掲載する等の広報を予定している。参加施設・団体名及び参加内容は、健康づくりへの取組みとして、地域に情報発信していく予定。
- 各種ポスターやからだチェックコースの各シートはチャレンジ期間外でも利用が可能。定期的にチェックを実施する、個人で利用するなど、みなさんの健康づくりのために、有効活用すること。

10 参加申込み・問い合わせ先

宮城県仙南保健所（保健福祉事務所） 成人・高齢班

（住所）宮城県柴田郡大河原町字南129-1

（電話）0224-53-3120 （FAX）0224-52-3678

（E-Mail）snthbsk@pref.miyagi.lg.jp