

宮城県仙南保健所では、仙南地域で働く皆さんの健康づくりを応援しています。この通信に、皆さんにより健康に・活き活きと活躍してもらいたいという思いを込めて、健康づくりに関する情報を中心にお届けします。

皆さんのお役に立てる情報誌を目指しておりますので、皆さんからのご意見・ご感想・仙南地域の働く方向けお役立ち情報をお待ちしております。

仙南地域で働く人の健康づくりを支援する団体を紹介します！

大河原労働基準監督署からのお知らせ

「職場の健康診断」実施しましたか？

働く方々の健康診断の確実な実施とその後の適切なフォローアップは労働安全衛生法に基づくものですが、健康診断結果からは作業環境上の問題が明らかになることもあり、働く方々の命と健康を守るだけでなく、安全・安心な職場をつくるためにも重要です。厚生労働省では9月を「職場の健康診断実施強化月間」としています。

また、昨年6月からは、職場での受動喫煙への対策を図ることが努力義務となりました。企業の皆様は、現状を把握した上で、屋外喫煙スペースや喫煙室の設置などに努めてください。なお、受動喫煙防止のための対策については、その費用の一部を支援する制度もあります。

健康診断、受動喫煙防止など働く方々の健康に関しての法律の内容、具体的な対策などについては、監督署あてお問い合わせください。



お問い合わせはこちらへ↓↓↓

大河原労働基準監督署 労災・安衛課 安全衛生係 電話：0224-53-2154

市町村から事業所の皆様へ ~今回は、『角田市』からです~

角田市屋内温水プールのフィットネス会員制度のご紹介!! (角田市)

角田市屋内温水プールでは、定額料金でプール・有酸素マシンを自由に使い、5種類のレッスンを自由に受けられるフィットネス会員制度を導入しています。

この会員制度には、働く皆さんの仕事帰りの利用を想定したナイトメンバー料金区分もあり、利用しやすくなっております。仕事の後にスポーツでさわやかな汗を流し、ボディメイクしませんか。

■会員制度の料金体系

区分	年齢	時間	月額料金
フィットネスメンバー	18歳以上 (高校生を除く)	10:00~21:00	6,480円
ナイトメンバー		18:00~21:00	4,320円
シルバーメンバー	60歳以上	10:00~21:00	4,320円

*会員以外の通常のプール利用は1回500円(市外は620円)



■レッスンスケジュール(各レッスンは45分間)

	月	水	木	金	土
午前	ヨガ	成人水泳	ヨガ 水中ウォーキング	5&5&170	
午後	ヨガ 成人水泳		ヨガ	ヨガ	
夜		水中ウォーキング	ヨガ 成人水泳	ヨガ	健康体操

場所・お問合せ先はこちら↓↓↓

角田市屋内温水プール
角田市枝野字青木 155 - 75
電話：0224-61-1212

(指定管理者 陽光セントラル共同企業体)

ウォーキングで手軽に健康づくり

ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、脂肪の燃焼、心肺機能のアップ、免疫力のアップ、全身のリラックスなど様々な効果が期待できます！

ウォーキングの前後には、必ずストレッチ体操をしましょう。筋肉をほぐすことで、けがや疲労を防ぎます。



歩こう!
あと15分



◆ゆっくり歩行の場合

体重60kg・・・約25kcal
体重70kg・・・約30kcal

消費エネルギーの違いに注目!!

◆かなり速い歩き方の場合

体重60kg・・・約60kcal
体重70kg・・・約70kcal

御活用ください!

せんなん禁煙チャレンジウィーク 2016

参加団体募集!!!

仙南保健所では、受動喫煙を防止するため、11月11日の「みやぎ健康の日」に合わせて、「仙南チャレンジウィーク 2016」を実施します。たばこ対策に取り組む施設・団体を募集するとともに、参加団体の取組みをホームページで紹介します。

この機会に禁煙、受動喫煙防止対策に取り組んでみませんか？

実施期間：11月11日(金)～11月17日(木)

<申し込み期間> 9月15日(木)～10月31日(月)まで

取組み内容 (コース)

- ① 敷地内禁煙コース
- ② 設内禁煙コース
- ③ 施設内分煙コース
- ④ 受動喫煙防止宣言施設登録コース
- ⑤ 禁煙トライアルコース
- ⑥ たばこ情報提供コース



詳しい内容や申し込み方法については仙南保健所ホームページをご覧ください(お問合せ先は下記連絡先まで)。

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/tabacco.html>

健康づくり出前講座

仙南保健所では、ご希望のある事業所へ訪問し、生活習慣病予防のための講話(食事、運動、たばこ対策等)を行っています。社員の皆さんの健康づくりに、是非お役立てください。

内容：応相談

費用：無料

時間：応相談

詳しくは、こちらから↓↓

宮城県仙南保健所成人・高齢班
(連絡先は下記をご覧ください)



スマートみやぎ県民会議 会員募集中!!

企業・各種団体等の皆さん!

一緒に健康づくりに取り組みませんか?

【平成28年8月5日現在の会員数】

	会員数
全県	68 事業所・団体
内訳：仙南地区	3 団体



詳しくは、こちらから ↓↓↓

スマートみやぎ健民会議のページ

<http://www.pref.miyagi.jp/site/sumart01/>

<QRコード>



「働く人のスマートライフ通信」で取り上げて欲しい話題・ご意見ご感想などお待ちしております。

発行：宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話：0224-53-3120 FAX：0224-52-3678

電子メール：snthbsk@pref.miyagi.jp

働き盛り世代の健康づくり HP もご利用ください↓↓↓～バックナンバーも公開中～

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkoudukuri.html>

<QRコード>

