

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・ご感想などをお待ちしております。

## せんなん健康チャレンジウィーク 2020 実施レポート

### 健康チャレンジ参加コース

#### ①健康情報提供コース

- 健康情報ポスター（減塩・歩数アップ・禁煙）1つ以上掲示

#### ②からだチェックコース

- 塩分チェックシート
- 歩数チェックシート
- 禁煙チャレンジシート

1つ以上活用

#### ③からだにやさしい環境づくりコース

- 受動喫煙防止対策推進
- 運動・健康機器設置
- ノー残業デー推進
- 健康づくりイベント実施

1つ以上実施

健康づくりに取り組みやすい環境整備を目指しています

「食塩摂取量が多い」、「歩数が少ない」、「喫煙者が多い」という働き盛り世代の健康課題の解決と、職場などでこれらの改善に取り組みやすい環境づくりを目指し、10月1日～7日までの1週間、せんなん健康チャレンジウィークを実施しました。

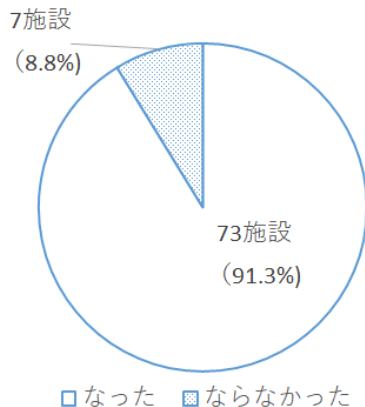
昨年に引き続き「健康づくり」と「働き方の見直し」に取り組む3つの参加コースで募集したところ、昨年度参加施設87施設を大きく上回る106施設に参加をいただきました。

自分の健康を振り返る機会として活用いただいています

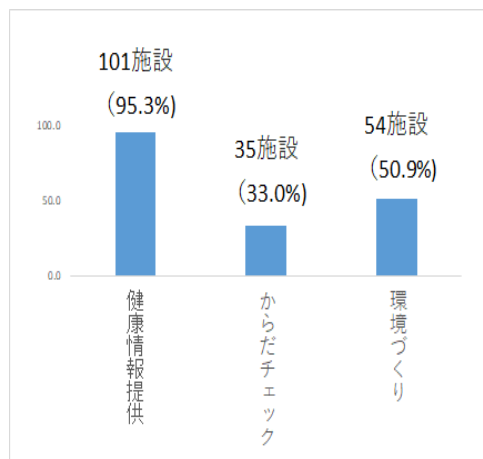
参加106施設のうち、約6割が複数のコースに参加いただいています。参加したコースは健康情報提供が最も多く約9割、からだにやさしい環境づくりが約5割、からだチェックコースが約3割という結果でした。

参加施設へのアンケート結果では「今回の取組が従業員等の健康づくり推進のきっかけになった」と約9割を超える施設に回答いただいています。職場などの身近な場所で自分の健康を振り返る機会として活用をいただいているようです。

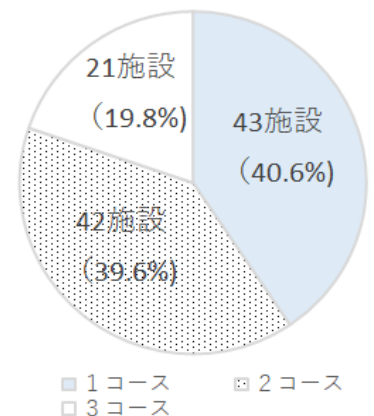
今回の取組は従業員等の健康づくり推進の参考になりましたか？



参加したコースの種類



参加したコースの数



まずはポスターを貼ることからはじめてみませんか？

参加106施設のうち、101施設に参加いただいた健康情報提供コース。

このコースは、保健所のホームページに掲載されている「減塩」「運動」「たばこ」に関するポスターを印刷して掲示するだけの手軽さもあって、ほとんどの施設が参加しています。

ポスターを貼るだけでは、効果が少ないのではと思うかもしれませんが、ポスターの内容が職場や家で話題になることで、自分の生活習慣を振り返るきっかけになる方もいます。職場の健康づくり活動のはじめの一步として、取り組まれてみてはいかがでしょうか？

健康チャレンジウィークのポスターやチェックシートなどは、イベント終了後も印刷して使用することができます。

ぜひ、各職場でこれらの媒体を活用して、健康づくり活動に取り組んでみてください。

今年のポスターの一例です！！全9種類ありますので、是非御活用ください！！

せんなん健康チャレンジウィーク



40歳からは **筋活** が重要！！

40歳以上の約1/4は **筋肉衰弱(サルコペニア)の恐れあり！？\***  
\*東京都健康長寿医療センターホームページより

筋肉の衰弱が続くと、将来こんなリスクが

転倒リスクアップ   骨折などのケガ   要介護リスクアップ

思いあたる人は要注意！！筋肉の衰弱、はじまっているかも……

ペットボトルのふたが開けにくくなった

両手の親指と人差し指で輪っかを作りふくらはぎを囲むと隙間ができる(ふくらはぎが細くなってきた)

今日から筋活!!

筋活は「継続」が重要  
慣れたら徐々に回数や強度を増やしましょう

スクワット 5回×3セット   片足立ち 左右1分×3セット   かかと上げ 10回×3セット

健康チャレンジウィーク参加中！！

事業所名： 宮城県仙南保健所

喫煙者の皆さん！

年17万円節約 のチャンスですよ！

禁煙でかからなくなるたばこ代

1ヶ月で **14,400円**  
1年間で **175,200円**  
\*たばこ代(1日1箱、480円で計算)

禁煙外来で禁煙すれば、成功率大幅アップ！

仙南地区の禁煙外来一覧→



健康チャレンジウィーク参加中！！

事業所名： 宮城県仙南保健所

参加施設からこんな声が届いています！！

みやぎウオーキングアプリ  
「あるくと」の利用を、従業員だけでなく、家族にも参加を呼びかけ盛り上がる事ができました。運動量の情報を共有することで、意識が高まりました



禁煙チャレンジシートを使って、禁煙に挑戦した従業員8名のうち、7名が会社では禁煙を継続しています(10/13時点)



# ベジプラス 100&塩 eco キャンペーン協力店募集中



「野菜たっぷり」はベジプラスシールが目印です

皆さんは、毎日野菜をしっかりと食べていますか？野菜を食べると健康にいい、と知っていても、実践するのはなかなか難しいですね。

今県では、働く盛り世代を主な対象として野菜摂取や減塩を実践しやすい環境づくりを目指し、「ベジプラス100&塩 eco キャンペーン」を開始し、減塩や野菜たっぷりメニューを提供する飲食店やコンビニなどを募集中です。

社員食堂がある企業の方はぜひ御参加ください。また、コンビニなどでベジプラスシールが貼られた商品を見つけたら、「野菜たっぷり」の目印ですので、是非一度お試しください。

減塩や野菜摂取がしやすい環境づくりを目指して

## 協力内容

キャンペーン期間（11月～3月）に延べ2週間以上、下記①～③のいずれかを自主的に取り組む。

- ①野菜たっぷりのそうざいや野菜たっぷり弁当を販売する。
- ②野菜たっぷりメニュー（食べ放題、小鉢、ラーメンの野菜増しなど）を提供する。
- ③ベジファーストメニュー（食前サラダなど）を提供する。

## 参加方法

申込書を県ホームページからダウンロードの上、必要事項を記入しファクシミリ又は電子メールでお申し込みください。

## 参加特典

県ホームページやインスタグラム等にお店の取組を紹介します。  
ミニのぼりやポップ、ポスター等を無償で配布します。



詳しくはこちら → <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/miyagi-vegeplus.html>

## 1日の野菜摂取量の目安は**350g**



生の量なら両手山盛り3杯分



野菜料理なら5皿分

## 「目で見て分かる」健康づくり媒体を活用してみませんか？～その4～

### 今月のおすすめ教材～**脂肪模型**～



実物大の脂肪模型（1kg、3kg）と説明カード（脂肪1kgを運動や食事で減らすプラン等）のセットです。貸出先から「かなりインパクトが大きかったです」と言われることの多い教材です。

仙南保健所では、事業所などで実施する健康づくりの啓発に活用できる啓発普及媒体の貸出を行っています。貸出希望の方は、事前に保健所まで電話で予約状況を確認の上、受取に来所ください。労働衛生御担当者の皆さん、「展示するだけ」の健康づくり活動、試してみませんか？





# WITH コロナ時代の健康づくり

## フレイルを予防しよう!! (その2)

1 1月号でお伝えした「フレイル(加齢により心身状態が低下した状態)」ですが、新型コロナウイルスの流行で、今後増加が懸念されます。中高年の方も意識して予防が必要です。

思いあたる人は要注意!! 筋肉の衰弱, はじまっているかも……

- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 両手の親指と人差し指で輪っかを作りふくらはぎを囲むと隙間ができる(ふくらはぎが細くなってきた)



思い当たる人は、今日から筋活がんばろう!



スクワット  
5回×3セット



片足立ち  
左右1分×3セット



かかと上げ  
10回×3セット

## 「オガトレ」で体の悩みを解消!!

チャンネル登録者数45万人を超える気仙沼出身のストレッチ系YouTuber「オガトレ」さんを御存知ですか? オガトレさんは、理学療法士の知識を活かし、「肩こり」「ダイエット」など多くのテーマ別トレーニング動画をYouTubeで紹介しています。

試しに7分間の「肩こり」ストレッチを職場の同僚とやってみたところ、体が温まった、肩と頭が軽くなったなど、全員が効果を実感。続けたら、長年の悩みの頭痛や肩こりも軽減できるかも、と思いました。

実は今、オガトレさんと県がコラボした動画が県のホームページで公開中なのです。是非一度職場の皆さんでお試しあれ!



詳しくはこちら→<https://kenko-3150.jp/>

## もう一度確認 新型コロナウイルス感染予防の徹底

1

### 感染源を絶つ!!

- (1) 発熱等の症状がある場合には出勤・外出しない
- (2) 出勤前や活動の都度、健康状態を確認

3

### 抵抗力を高める!!

- 十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事

2

### 感染経路を絶つ!!

- (1) 手洗い・咳エチケットを徹底
- (2) マスク着用! うっかりマスクをはずさない
- (3) 三密回避! 換気を徹底し人との距離を1~2mとる
- (4) 食事の時は大声を出さない
- (5) 皆が触れる場所は毎日消毒する

4

### 職場外でも感染予防!!

- (1) 家でも新しい生活様式を実践する
- (2) 職場外でも感染予防対策を徹底
- (3) 不要不急の外出や遊興は避ける

11/16 知事から県民の皆様への呼びかけより

「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.lg.jp](mailto:snthbsk@pref.miyagi.lg.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>