

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、皆さんへの「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。

今年度もフレイル予防について特集し、今月号からは管内市町のリハビリ専門職や管理栄養士の方にお話を伺います。皆さんのお役に立てる情報誌を目指してまいりますので、皆さんからのご意見・ご感想などをお待ちしております。

フレイル予防の取組（白石市）について、

白石市保健福祉部健康推進課 鈴木主任保健師さんほかにお聞きしました



白石市ではどんな事業を
実施していますか？

市役所保健福祉部健康推進課では、毎年、各地区の公民館で保健師・管理栄養士を講師として健康料理講習会を実施しています。昨年度はフレイル予防の講話と調理実習を行い、参加者から好評でした。また、働き盛り世代向けには昨年度から市内幼稚園や保育園で親子運動教室を

開催し、生活習慣病予防や運動習慣の定着を図ってもらう試みを実施しています。その他にも、市内の事業所などへ出向いて出前講座を随時実施しており、生活習慣病予防に関することや働き盛り世代の方が高齢期になる前のメタボ対策やフレイル予防の講話を事業所の従業員向けに行っています。

栄養・食生活分野のお話では、特に減塩の取組推進のほか糖分や脂質の摂りすぎ予防の注意喚起のために食品に含まれる塩分、脂質、糖分の量がわかるフードモデルの展示等を、市のイベントや事業所からの要望に応じて実施しています。

高齢者向けの事業としては、白石市の地域包括支援センターにおいて、住民主体の通いの場での取組として、高齢者向けに、いきいき百歳体操応援事業を実施しています。ここでは行政は支援に回ることで住民に社会参加を促しながら、参加者は重りによる負荷をかけて筋トレを行うことで身体的フレイル予防対策を実施しています。もともとは高知県



発祥の取組ですが、フレイル予防に有効なため当市でも実施しています。その他に、働き盛り世代向け事業と同様に、通いの場に保健師、歯科衛生士、管理栄養士などの職員が出向いての出前講座を実施しており、お口と全身の健康に関することやフレイル予防の講話などを実施しています。

市では、今年度から市民の健診データを分析の上、地域の健康課題を把握し、高齢者に対する通いの場等への積

フレイル予防の取組 (白石市)

極的な関与を目的に、健康推進課と地域包括支援センター等が連携を図り保健師、理学療法士、管理栄養士等が出向きフレイル予防に関する健康教育などを行う事業を開始します。



市の健康課題である身体的フレイルの割合が高いことや1年間健診を受診していないなどの健康状態不明者が一定数いることを踏まえたもので、初年度は特定地区での開催予定です。今後は働き盛り世代向けの事業についても継続強化を図ることとしていきます。

(次回 七ヶ宿町予定)

こころと体の健康づくり

働く人のメンタルヘルス
ポータルサイトこころの耳
(厚生労働省)



宮城県自死対策推進センター (平日9時～16時)	0229-23-0028
仙台市こころの絆センター (平日9時～17時)	022-225-5560 ※仙台市民対象
よりそいホットライン(24時間)	0120-279-226
仙台いのちの電話相談(24時間)	022-718-4343
夜間こころの相談(17時～26時)	0229-23-3707

お住まいの市町や保健所でも相談できます。

担当 仙南保健所母子・障害班
0224-53-3132

毎年9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です。
自死は職場での悩みや生活苦、過労、身体疾患など様々な要因が複雑に絡み合っただけで「追い込まれた末の死」といえます。
最近「眠れない」「力が湧かない」「つらくてしかたない」と感じることはありませんか。ストレス状態が長く続くと、こころや体に不調をきたします。
気持ちや体調の異変はこころや体に対するサインです。サインに気づき、早めに対処することが大切です。第三者に相談することで心が軽くなることもあります。左記相談窓口もご利用ください。

参加施設募集中！ せんなん健康チャレンジ 2024 職場ぐるみで健康づくり！

「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解決を目指し、今年度も「せんなん健康チャレンジウィーク 2024」を実施します。新作ポスターも準備しておりますので、まずはそれぞれの施設で参加期間と項目をご検討いただき、参加申込をお待ちしております。

健康チャレンジ参加コース

- ① 健康情報提供コース (1つ以上掲示又は展示)
 - 健康情報ポスター (減塩・歩数アップ・禁煙)
 - 健康づくり教材 (減塩・歩数アップ・禁煙)
- ② からだチェックコース (シート1つ以上活用)
 - 塩分チェック 歩数チェック 禁煙チャレンジ
 - 体重チェック
- ③ からだにやさしい環境づくりコース (1つ以上実施)
 - 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
 - 歩数アップチャレンジ参加 (別途申込必要)



※お申込みはこちらから⇒



「働く人のスマートライフ通信」で取り上げてほしい話題・ご意見感想などを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

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～

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