

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、管内市町の保健師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、皆さんからの御意見、御感想などをお待ちしております。

フレイル予防の取組（川崎町）について、

川崎町保健福祉課 錦織保健師さん、村上保健師さん、工藤管理栄養士さんにお聞きしました

川崎町ではどんな事業を実施していますか？

川崎町は「身も心も健やかに、誰もがいきいきと笑顔で暮らせるまちづくり」を掲げ、妊婦への個別指導など出生前から一人一人を大切にする施策を含め、地域全体でフレイル予防に取り組んでいます。

町の保健師、歯科衛生士、管理栄養士が、各地区で開かれるサロンに出向いて、健診結果の見方の指導やオーラルフレイル予防、バランスのよい食事の啓発などを行い、住民の健康意識向上に努めているほか、各種運動教室を開催して、介護予防にも力を入れています。中でも、今年9月から再開した、介護老人施設アルパイン川崎が運動スペースを開放している「ほっと丸クラブ2」には、毎週多くの方が参加されています。ヨガ教室も、町内4ヶ所で継続的に開催されており、日曜日開催の教室は若い方にも好評です。

毎年11月に開催する「介護予防フェスティバル」は、介護予防教室の参加者やサポーターの日頃の活動成果を発表する場となり、多くの参加者から「自分のためになった」「また参加したい」といった好意的な声が寄せられています。

今年は、地域で栄養改善に取り組む「川崎町食生活改善推進員協議会」と連携して適塩やフレイル予防をテーマにした食生活キャンペーンも実施しました。「バランスのよい食事+運動で骨を丈夫に保とう」をテーマに、適塩に調味したカレースープやたまごサンドを昼食として提供し、試食やクイズ等を通して、望ましい食や生活習慣について啓発しました。

町は今後も身近な場所での人とのつながりを大切にしながら、誰もが健やかに暮らせるまちづくりを進めていきたいと考えています。

川崎町民を対象に、体組成計の貸出や出前講座などの健康づくり支援も行っています。お気軽にお問い合わせください。



せんなん健康チャレンジウィーク 2025 を実施しました

仙南保健所管内の84事業所、団体が参加！

仙南保健所管内の84事業所・団体が「せんなん健康チャレンジウィーク」に参加しました。

参加施設は①健康情報提供コース、②からだチェックコース、③からだにやさしい環境づくりコースのうち1つ以上を選び、9月から11月の任意の期間（1週間以上）に取り組みました。

ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

事業所担当者からは「歩数を報告することで普段から歩く工夫ができた」「自分の生活に合わせてチャレンジ内容を検討し、健康への意識付けができた」といった感想が寄せられ、職場での健康意識向上につながる取り組みとなりました。

まずは、「健康づくり」や「働き方の見直し」に取り組むきっかけとして、せんなん健康チャレンジウィークに参加してみませんか？

来年度も実施予定ですので、皆様の御参加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はコチラ！

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



①情報提供コース



仙南管内では働き世代（特に40～59歳）の男性の自死が多いことを知っていますか？

40～59歳の男性はつらい悩みや気持ちを周りに言えない、助けを求めづらい傾向があると言われています。

特に3月は就職や転勤、引っ越しなど仕事も生活も大きく変化する時期です。自死は悩みが連鎖し心理的に追い込まれ、自死以外の選択肢が考えられなくなってしまい、とってしまう行動です。

周りに気になる人や自分を大切にすることが難しい人がいたときは、まずは声を掛けてみましょう。話を聞いて『医療機関や相談機関に相談してみませんか？』と伝えてみてください。

あなたの声がけで、救われる人がいるかもしれません。

【担当 宮城県仙南保健所 母子・障害班 0224-53-3132】

こことの相談一覧

宮城県自死相談電話 (宮城県自死対策推進センター)	0229-23-0028	平日9時～16時 (土・日・祝日 12/29～1/3除く)
仙台いのちの電話相談	022-718-4343	24時間年中無休
宮城県夜間にこころの相談窓口	0229-23-3703	(通年) 午後5時から午前2時
よりそいホットライン	0120-279-226	24時間年中無休 宮城・岩手・福島専用回線

お住まいの市町や保健所に相談することができます。

詳しくはこちら→



3月は自死対策強化月間です

「働く人のスマートライフ通信」で取り上げてほしい話題、御意見、御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もご活用ください↓↓↓～バックナンバーも公開中～

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