

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、次号からは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。

## 野菜摂取度測定器ベジミル について

(健康づくり普及啓発教材)



### 野菜を食べよう!あと100g

仙南地域における、保健・医療・福祉体制の確立や事業の推進を目的に設置された仙南地域医療対策委員会地域保健・健康増進部会では、昨年度より健康づくり普及啓発教材として「野菜摂取度測定器ベジミル」の貸出を行っております。

この機器は、皮膚に蓄積されたカロテノイド量から、約30秒で野菜摂取度を推定できるものです。測定後に印刷される結果表には、ベジミル値やランクを示す「ベジ健康度」、さらに食生活改善のための一言アドバイスが記載されます。生活習慣病予防や健康維持の目標として掲げられている「1日野菜350g」の摂取を意識するきっかけとして御活用いただけます。

現在、宮城県の働き盛り世代の野菜摂取量は、目標である1日350gに対し、100g以上不足しています。

日頃の食生活を見直すきっかけとして、是非ベジミルを御利用ください。

#### ベジミル

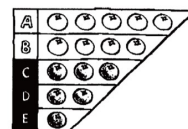
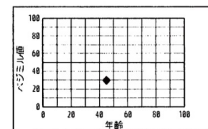


#### 結果表

2023/ 4/ 7 18:03

##### ベジミル測定結果

あなたは: 男性 45歳  
ベジミル値: 30  
ベジ健康度: C-



標準的な値です (ベジミル値30~39)  
あなたの野菜摂取量は標準値です。しかし、油断するとランクDになってしまう。  
ランクダウンしないよう野菜(特にカロテノイドを含む緑黄色野菜)の摂取に心掛けて下さい。  
もう1品、意識して野菜おかずを摂りましょう。

野菜が不足すると...  
・腸内環境が悪くなる

悪玉菌の数が増えると腸内環境のバランスが悪くなり、下痢や便秘の他にも吐き気や食欲不振などに悩まされる場合があります。  
善玉菌を増やすには、善玉菌のエサとなる食物繊維をとる必要があります。またビタミンEは自律神経を整える腸の動きを良くします。お腹の健康を保つには野菜が必要です。

監修 管理栄養士 丸山泉恵

ベジミル ver.01(E)  
(C) Live Aid CO., LTD.

### 貸出についてはこちら

#### 申請

●保健所に教材の空き状況を確認  
●利用日と教材を決定後、申請書を提出

#### 受取

●受取日に保健所で教材を受取

#### 展示・利用

●各施設での啓発活動を実施

#### 返却

●保健所に教材を返却  
●アンケートを提出して完了

お問い合わせ先: 宮城県仙南保健所 成人・高齢班  
〒989-1243 宮城県柴田郡大河原町字南129-1  
TEL:0224-53-3120 FAX:0224-52-3678  
E-mail: [snthbsk@pref.miyagi.lg.jp](mailto:snthbsk@pref.miyagi.lg.jp)

仙南保健所 健康づくり媒体



詳しい教材の説明は仙南保健所ホームページに掲載中!  
対象者に合ったオススメの教材や使い方の提案もしております。

# 事業所の健康づくりを応援します！

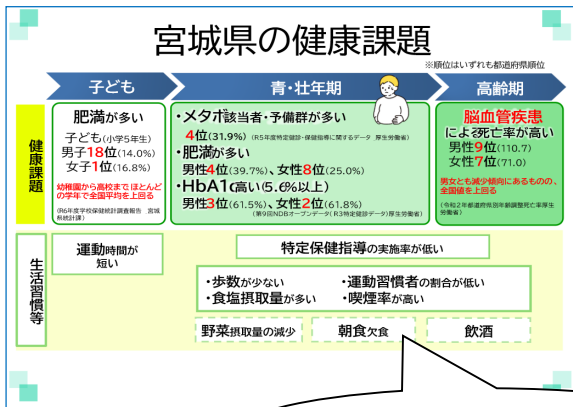
## 健康づくり出前講座 を開催しませんか？

健康経営推進に取り組むきっかけとして、仙南保健所では、健康づくり出前講座を**無料**で実施しておりますので、お気軽にお問合せください。



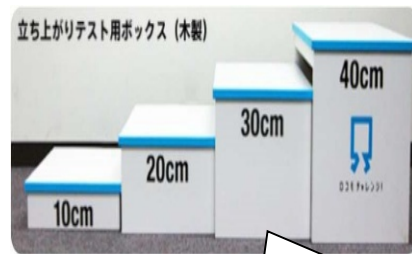
### 昨年度の講座

- ◆ 宮城県及び仙南地域の健康課題
- ◆ 生活習慣病予防について
- ◆ メタボリックシンドロームについて
- ◆ フレイル予防について



本県の状況について御報告

### ロコモ度テストツール



足の筋力をチェック!!

## 『依存症かも?』と思ったら、相談してみませんか

### 家族や周りの人が依存症について、正しい知識と対応を学ぶことが回復につながる第一歩

“依存”する対象は様々ですが、特定の物質や行為を“やめたくても、やめられない・・・”それは“依存症”という病気かもしれません。依存症は“孤独の病気”と言われ、“職場や家庭になじめない”といった孤独感や“自分に自信が持てない”といった不安や焦りから、アルコールや薬物、ギャンブルなどを頼るようになってしまい、依存症が始まる場合があります。また、依存症は“否認の病気”とも言われ、本人が病気と認識することが難しいことがあります。周囲がいくら本人を責めても、問題は解決せず、むしろ“叱責”や“処罰”などは状況を悪化させてしまうことがあります。

仙南保健所では、依存症かもしれないご本人やご家族の困っていることについて、専門の相談員による個別相談をお受けしています。話すことで気持ちが楽になることもあります。秘密は守られますので、安心してご相談ください。

詳しくはこちら



担当  
宮城県仙南保健所  
母子・障害班  
0224-53-3132

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～

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