

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。

蔵王町のフレイル予防の取組

蔵王町保健福祉課 小野保健師さんにお聞きました

蔵王町ではどんな事業を実施していますか？

蔵王町では、「みんながこころも体も健康になるまちづくり」を掲げ、地域住民が主体となったフレイル予防に取り組んでいます。

中心的な役割を担うのが、町が毎年養成する健康づくりサポーター（健活サポーター）です。

健活サポーターは、ウォーキングセミナーの運営支援や「蔵王あがりいんかふえ（毎週月曜日）」での体操・レクリエーション活動、昨年度から開始したフレイル予防教室への協力などを行い、住民同士の身近なつながりを生かして健康づくりを推進しています。

また、「仲良しピーチク会（毎週火曜日）」では社会参加や認知機能の維持のため脳トレや折り紙などに取り組んでいます。



ウォーキングセミナーでは、年6回、40歳以上の町民を対象として町内のコースを歩いています。参加者同士でおすすめのスポットを紹介しあうなど、コミュニケーションを図りながら健康づくりに取り組んでいます。参加した多くの方から、「参加してよかった」「運動習慣や健康意識に変化があった」といった感想が寄せられています。

また、身体健康だけでなくこころの健康づくりの強化にも力を入れており、7月24日には「こころの健康づくり講演会」を開催しました。講師より蔵王町の豊かな自然を生かした森林療法についてお話いただきました。こちらの講演会は町民以外の参加も可能ですので、次回もたくさんの方に参加していただきたいです。

蔵王町では、高齢期に入る前から健康な生活習慣を身につけていただくため、地域の力を活用しながら、運動・交流・認知機能向上・メンタルヘルスの各面からフレイル予防を進めています。ウォーキングセミナーや健活サポーター養成講座は蔵王町民のみの対象となりますが、働き盛り世代の方も参加可能ですので、ぜひお気軽にお越しください。



2人に1人ががんになる時代
がん検診、受けていますか？

毎年9月はがん征圧月間、10月はがん検診受診率向上キャンペーン月間です。

「がん」は昭和59年より本県の死因第1位であり、現在では年間約7,000人の方が「がん」を原因として亡くなっています。また、日本人の2人に1人が一生のうちに一度はがんになるというデータもあります。一方で、医療技術の進歩によって、一部のがんでは早期発見・早期治療が可能になっています。国によると、**早期発見・早期治療**によって

胃がん 大腸がん 乳がん 子宮頸がん は**90%以上**

肺がん は**80%以上**が治ることがわかってきました。



グー子ちゃん がん助くん
宮城県がん征圧イメージキャラクター

働き盛り世代こそ、がん検診を！！

がん検診は、自覚症状がないうちにがんを発見でき、がんの死亡率を減少させることができる確実な方法です。お勤めの職場や加入する健康保険組合等のがん検診や、お住いの市町村でもがん検診を実施しています。早期発見のために定期的に検診を受けましょう。

せんなん健康チャレンジウィーク2026

せんなん健康チャレンジウィークは、事業所や団体が従業員等の「健康づくり」や「働き方の見直し」に取り組むきっかけづくりを応援する事業です。

仙南地区の健康課題解決に向けて「減塩」「歩数アップ」「受動喫煙防止」に、そして心身ともに健康であるためにも「働き方改革」に、チャレンジしてみませんか？

皆様の御参加をお待ちしております。

■ 対象：仙南地域の事業所、飲食店、興行場、旅館業、公衆浴場、理・美容所、福祉施設、病院、保育所幼稚園、官公署、その他の施設・団体等



特設ページ



申込フォーム

少し立ち止まり、そっと手を差し伸べてみよう

周囲の働き世代（特に40～59歳）の男性や高齢者の方を気にかけてみてください

毎年9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です

自死は職場の悩みや生活苦、過労や病気などの様々な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り、とってしまう行動です。あなたの周りに落ち込んでいる、元気がない、お酒が増えた方などいませんか。もしかしたら、“こころが苦しい”、“生きていることがつらい”と感じているかもしれません。いつもと様子が違うなと感じたとき、あなたが気にかけていることを伝えることで、その人に希望を与える手助けになります。

また、夏休み明けは小中高生の自殺のリスクが高まる時期とされています。自分を傷つける行為や“死にたい”気持ちを抱えているのではないかと心配なときは、尋ねて批判せず聴いてください。

あなたの行動で救われる人がいるかもしれません。お住まいの市町や保健所に相談することができます。

【担当 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

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>