できる大人の健康情報誌

働く人のスマートライフ通信 2026年11月号

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。

村田町のフレイル予防の取組

村田町健康福祉課　佐山保健師さん、三澤管理栄養士さん、伊藤管理栄養士さんにお聞きしました

村田町ではどんな事業を実施していますか？

村田町では、「心身ともに豊かで活力あるまちづくり」を理念に掲げ、「子どもから高齢者まですべての住民が、快適な生活環境の中で生涯を健康でいきいきと暮らせるまちづくり」を目指しています。
健康づくりのリーダーである村田町保健推進員の皆さんには、地域の健康づくりに御協力いただいています。保健推進員さんに作成していただく「健幸レシピ」は、広報むらたや公式LINE、郵便局への掲示を通じて紹介し、各家庭への情報発信に努めています。
毎年開催しているウォーキング大会では、むらたスポーツクラブの講師をお招きし、住民の健康づくりと交流の機会を提供しています。普段あまり歩く機会のない方にも楽しんでいただいており、散歩を始めるきっかけづくりや、新たなウォーキングコースの発見につながっています。
また、健康ふくし祭では、野菜摂取や減塩、適正飲酒の啓発のほか、血管年齢や野菜摂取量の測定会を実施しています。こちらは参加者の関心が高く、健康づくりの啓発の絶好の機会になっていると感じています。中学生によるステージ発表や各種出店もあるため、子どもから高齢者まで幅広い世代が参加できる健康づくりの大切な機会となっています。
運動教室は、リハビリテーション職員が担当する教室や、運転に必要な身体機能や認知機能の維持を目的とした脳トレを取り入れた教室など多様な内容で、自身の体力や健康状態に合わせて選択できるようになっています。どの教室も人気が高く、毎回定員に達するほど多くの方に参加いただいています。

ウォーキング大会

健康ふくし祭

健康づくり事業及びフレイル予防事業の効果については、村田町の健康寿命の長さや介護認定率の低さに表れていると考えています。その要因の一つとして、運動教室への参加率の高さが挙げられます。自分自身の身体状況に合った教室を選択できる環境づくりが、継続的な参加につながっているのではないかと考えています。また、午前に健康づくり教室、午後にフレイル予防教室を開催すると、両方に参加される方もいらっしゃいます。健康づくりとフレイル予防を一体的に行うことで、参加拡大にもつながっていると感じています。
一方で、働き盛り世代のアプローチは課題の一つです。そこで、村田町では子どもの頃から健康づくりの意識を育むことを目的に、小学校や児童学級で食育事業を実施しています。朝食レシピコンテストや災害時の備蓄に関する講話を通して、子どもだけではなく、保護者への健康づくりの啓発にも取り組んでいます。
村田町は、血糖・血圧が高い方が多いことに加え、骨粗しょう症や運動不足も課題となっています。町民の皆さんには、引き続き減塩に取り組んでいただくとともに、日常生活の中で無理のない範囲から運動を取り入れていただきたいと考えています。また、広報むらたや公式LINEでは、健康づくりやフレイル予防に関する情報を発信しています。健康づくりの第一歩として、ぜひ御活用ください。

村田町の健幸レシピ

おくずかけ～村田町風～

【材料】

さといも	８０ｇ
大根	６０ｇ
にんじん	４０ｇ
いんげん	２０ｇ
ごぼう	４０ｇ
花麩	お好みで
醤油	大さじ１と1/2
食塩	小さじ1/2 ┐A
かつお節	１５ｇ ┘A
（ほんだしを使用する場合小さじ1/2）	
片栗粉	小さじ２　水で溶く
水	６００ｃｃ

【作り方】
①さといもは4等分、にんじん、大根はいちょう切り、ごぼうはささがきにする。いんげんはななめ切りにする。
②鍋に水を入れ、沸騰したらかつお節を入れて火を止める。かつお節が沈むまで１～２分ほどおき、キッチンペーパーを敷いたざるでこす。
③②のだし汁にごぼう、にんじん、だいこん、さといもを入れて煮る。
④いんげんは別の鍋でさっとゆでてとっておく。
⑤③の具材がやわらかくなったら花麩、調味料Ａ、④のいんげん（半分）、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
⑥お椀によそったら、仕上げにいんげん（残り半分）をのせる。

村田町でよく採れるさといも、大根、いんげんを使用したレシピです。野菜などのヘルシーな食材を使っているので脂質が少なく、肥満予防にも効果的な一品です。

１１月は みやぎ食育推進月間・みやぎ健康月間・歯と口腔の健康づくり月間 です

オーラルフレイルで健康寿命を延ばそう！

オーラルフレイルとは、「口の機能の健常な状態と「口の機能低下」との間にある状態のことです。
早めに気づいて対策をとれば、フレイルから健康な状態に戻ることが可能です。

（オーラルフレイルチェックリスト）
□自分の歯は20本ありますか？
□半年前と比べて硬いものが食べにくくなっていませんか？
□お茶や汁物等でむせたりしませんか？
□口の渇きが気になりませんか？
□普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことはありませんか？

※当てはまることがあったら、対策開始時期です。
かかりつけ歯科医に相談しましょう。

お酒の飲み方を考えてみませんか？

毎年１１月１０日から１１月１６日はアルコール関連問題啓発週間です

不適切な飲酒（多量飲酒、２０未満の飲酒、妊婦の飲酒等）はアルコール健康障害により本人の健康を損なうだけでなく、家族などまわりの人にも影響を及ぼします。
お酒の問題でお困りの方、ぜひ一度ご相談ください。

飲酒量をチェック

適正飲酒量は２ドリンク（１日純アルコール量約２０ｇ）が目安と言われています

純アルコール２０ｇとは

【注意】
ストロング系　度数９％
１缶に含まれるアルコール量は
350ml⇒25g、
500ml⇒36g

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