



## Rias×Smart チャレンジ 2022 とは？

これは、気仙沼管内（気仙沼市・南三陸町）で働く方々の健康づくりを応援するために、宮城県気仙沼保健所が企画した取り組みです。“働き方改革”や“従業員の高齢化”など、事業所の労働・安全衛生を取り巻く環境は大きく変化している中、さらに“新型コロナ”の流行など、従業員の健康管理の重要性も増えています。この「Rias×Smart チャレンジ 2022」を活用し、従業員の健康づくりに取り組んでみませんか？

## 昨年度 取り組んだ 事業所様の声

配布物を読んで、職員が  
周囲と情報交換したり、  
一人で熟読したりと、  
健康管理に向けた良い  
動機付けになりました!!

業種的に就業時間も  
休日バラバラなので、  
もらった資料を活用して  
各自のペースで取り組めた  
のが良かったです！

「予想より塩分を摂り過ぎて  
いた」とか「間食を控えた」  
などと従業員の間でも話題  
になり、健康への意識が  
高まったように思います！

## 実施期間

令和4年9月1日(木)から11月30日(水)までのうち、各事業所で取り組むことのできる一定の期間

## 参加対象

気仙沼保健所管内（気仙沼市・南三陸町）に所在する事業所等 \*職場単位でお申込みください

## 参加の流れ

### STEP1

下記から事業所内で取り組む  
コースを1つ以上選択する

### STEP2

裏面の申込用紙にて FAX 等  
で申込む(R4.9.16 まで)

### STEP3

申込み内容に応じた資料  
類を保健所から受け取る

### STEP4

従業員への資料配布や  
ポスター掲示等をする

## コース内容（複数選択 OK! 既に取り組んでいる場合でも、選択可能です!）

情報掲示コース	健康づくりや感染対策に関するポスターを、保健所ホームページからダウンロードし、掲示する。	
情報配布コース	保健所が提供するリーフレット類を選択し、従業員等に配布する。(保健所が郵送 or 持参します) ★従業員50人未満の事業所限定	
健康チェック コース	下記のシートから1種類以上を選択し、従業員に配布して記録を促す。(保健所が郵送 or 持参します)	
	塩分チェック	どんな食品や食べ方から塩分を取っているか、傾向が把握できます。
	間食チェック	夕食後におやつを食べなかった日にチェックをします。ダイエットに最適!?
	歩数・運動チェック	運動や歩数の記録がつけられます。体力チェック欄も設けています。
	禁煙チェック	禁煙が出来た日にチェックをします。禁煙の動機付けにオススメ!
	血圧チェック	毎日の血圧を測定し、記録します。血圧を下げる日常のポイントも掲載!
	体重チェック	毎日の体重を測定し、記録します。エネルギー消費のポイントも掲載!
感染対策チェック	従業員の体温や体調等、健康状態を記録するシートです。	
環境整備 コース	下記から1種類以上を選択し、実施する。(機器等は各事業者様においてご準備いただきます。)	
	健康機器等の設置	血圧計や体重計、バランスボール等、健康づくりの実践につながる器具・機器等を準備し、設置する。
	受動喫煙対策	事業所内を終日敷地内禁煙にする。
	感染対策の見直し	厚生労働省「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」等を活用し、職場内の感染対策状況を見直す。
オリジナルで 実践コース	上記の内容のほかに、各事業所で独自のものに取り組みたい場合は、こちらのコースをオススメします! (取組例:ラジオ体操、健康保険組合等の出前講座の活用、健診等受診勧奨 etc...)	

【申込み・問合せ先】 \*添書不要\*

宮城県気仙沼保健所 成人・高齢班 FAX:0226-24-4901 (TEL:0226-22-6614)

# リアスマート × Smart チャレンジ 2022 参加申込用紙

事業所・団体名			実施期間	月 日 ~ 月 日
業種	業		従業員数	人
連絡先	住所			
	電話番号	— —	FAX 番号	— —
	E-mail			御担当者様 所属・氏名

保健所ホームページ等に、貴事業所が健康づくりに取り組む事業所として公表することに同意をいただける場合には、 の記入をお願いします ⇒  同意する

★下記から選択し、希望するものに  をつけてください。(複数選択 OK!)

<input type="checkbox"/> 情報掲示 コース	<ul style="list-style-type: none"> <li>・掲示するポスターの種類を選択してください。感染対策を選択した場合は、他の分野も選択をお願いします。</li> <li>・ポスターは、下記の気仙沼保健所ホームページからダウンロードしてお使いください。(掲示予定場所: )</li> </ul> <p><input type="checkbox"/>減塩    <input type="checkbox"/>歩数    <input type="checkbox"/>たばこ    <input type="checkbox"/>歯科    <input type="checkbox"/>メタボ    <input type="checkbox"/>感染対策</p>								
<input type="checkbox"/> 情報配布 コース  ★従業員 50 人 未達の事業所 限定	<p>希望枚数をご記入下さい(3種類まで)。リーフレットを保健所が郵送または持参します。</p> <table border="1"> <tr> <td><b>食生活に関するもの</b> ・カンタン実践！食塩セーブ術(希望: 枚)</td> <td>・今日から実践！野菜の上手なとり方(希望: 枚)</td> </tr> <tr> <td><b>運動・身体活動に関するもの</b> ・日常に取り入れよう！ちりつも運動(希望: 枚)</td> <td>・ロコモティブシンドロームってなに?(希望: 枚)</td> </tr> <tr> <td><b>喫煙に関するもの</b> ・一歩踏み出す！禁煙ライフ(希望: 枚) ・たばことお口の健康(希望: 枚)</td> <td>・COPD を知っていますか?(希望: 枚)</td> </tr> <tr> <td><b>その他</b> ・健康手帳(希望: 枚) ・コロナに負けない健康生活(希望: 枚)</td> <td>・特定健診結果活用ナビ(希望: 枚)</td> </tr> </table> <p>★申込み多数の場合は、御希望のリーフレット類をお渡しできない可能性もございます。また、類似のリーフレットを組み合わせでお渡しする場合がございます。</p>	<b>食生活に関するもの</b> ・カンタン実践！食塩セーブ術(希望: 枚)	・今日から実践！野菜の上手なとり方(希望: 枚)	<b>運動・身体活動に関するもの</b> ・日常に取り入れよう！ちりつも運動(希望: 枚)	・ロコモティブシンドロームってなに?(希望: 枚)	<b>喫煙に関するもの</b> ・一歩踏み出す！禁煙ライフ(希望: 枚) ・たばことお口の健康(希望: 枚)	・COPD を知っていますか?(希望: 枚)	<b>その他</b> ・健康手帳(希望: 枚) ・コロナに負けない健康生活(希望: 枚)	・特定健診結果活用ナビ(希望: 枚)
<b>食生活に関するもの</b> ・カンタン実践！食塩セーブ術(希望: 枚)	・今日から実践！野菜の上手なとり方(希望: 枚)								
<b>運動・身体活動に関するもの</b> ・日常に取り入れよう！ちりつも運動(希望: 枚)	・ロコモティブシンドロームってなに?(希望: 枚)								
<b>喫煙に関するもの</b> ・一歩踏み出す！禁煙ライフ(希望: 枚) ・たばことお口の健康(希望: 枚)	・COPD を知っていますか?(希望: 枚)								
<b>その他</b> ・健康手帳(希望: 枚) ・コロナに負けない健康生活(希望: 枚)	・特定健診結果活用ナビ(希望: 枚)								
<input type="checkbox"/> 健康チェック コース  ★人数や種類 上限の縛り なし	<p>希望枚数をご記入ください。各シートを保健所が郵送または持参します。</p> <table border="1"> <tr> <td>①塩分チェック..... 希望枚数 枚</td> <td>⑤血圧チェック..... 希望枚数 枚</td> </tr> <tr> <td>②間食チェック..... 希望枚数 枚</td> <td>⑥体重チェック..... 希望枚数 枚</td> </tr> <tr> <td>③歩数・運動チェック... 希望枚数 枚</td> <td>⑦感染対策チェック... 希望枚数 枚</td> </tr> <tr> <td>④禁煙チャレンジ..... 希望枚数 枚</td> <td>感染対策を選択した場合は、他の分野も選択してください</td> </tr> </table>	①塩分チェック..... 希望枚数 枚	⑤血圧チェック..... 希望枚数 枚	②間食チェック..... 希望枚数 枚	⑥体重チェック..... 希望枚数 枚	③歩数・運動チェック... 希望枚数 枚	⑦感染対策チェック... 希望枚数 枚	④禁煙チャレンジ..... 希望枚数 枚	感染対策を選択した場合は、他の分野も選択してください
①塩分チェック..... 希望枚数 枚	⑤血圧チェック..... 希望枚数 枚								
②間食チェック..... 希望枚数 枚	⑥体重チェック..... 希望枚数 枚								
③歩数・運動チェック... 希望枚数 枚	⑦感染対策チェック... 希望枚数 枚								
④禁煙チャレンジ..... 希望枚数 枚	感染対策を選択した場合は、他の分野も選択してください								
<input type="checkbox"/> 環境整備 コース	<ul style="list-style-type: none"> <li>・設置する機器や使用ツール等について、詳細をご記入ください。機器等は、各事業所・団体様においてご準備ください。</li> <li>・感染対策チェックリストは、下記の保健所ホームページからダウンロード可能です。</li> </ul> <table border="1"> <tr> <td>健康機器等の設置</td> <td>設置器具・機器(内容: )</td> </tr> <tr> <td>受動喫煙対策</td> <td><input type="checkbox"/>7日間敷地内禁煙にする    <input type="checkbox"/>通年で敷地内禁煙にする(している)</td> </tr> <tr> <td>感染対策の見直し</td> <td><input type="checkbox"/>厚生労働省「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」を活用する <input type="checkbox"/>その他のツールを活用する(内容: )</td> </tr> </table>	健康機器等の設置	設置器具・機器(内容: )	受動喫煙対策	<input type="checkbox"/> 7日間敷地内禁煙にする <input type="checkbox"/> 通年で敷地内禁煙にする(している)	感染対策の見直し	<input type="checkbox"/> 厚生労働省「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」を活用する <input type="checkbox"/> その他のツールを活用する(内容: )		
健康機器等の設置	設置器具・機器(内容: )								
受動喫煙対策	<input type="checkbox"/> 7日間敷地内禁煙にする <input type="checkbox"/> 通年で敷地内禁煙にする(している)								
感染対策の見直し	<input type="checkbox"/> 厚生労働省「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」を活用する <input type="checkbox"/> その他のツールを活用する(内容: )								
<input type="checkbox"/> オリジナルで 実践コース	<p>下記に具体的な実践内容をご記入ください。(上記コースと併せて選択しても OK!)</p> <p>⇒内容:</p>								

ポスターやチェックシートなどの詳細は  
特設ホームページでチェック↓↓

さらに楽しく職場ぐるみで健康づくりに  
取り組みたい事業所はこちら↓↓

リアスマートチャレンジ 2022 🔍 検索



歩数アップチャレンジ 2022 🔍 検索

