

リアスマート
Rias×Smartチャレンジ 2022 実施要領

1 目的

本県では、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が、12年連続でワースト2位、3位を推移しており、気仙沼圏域（気仙沼市・南三陸町）でも、その要因や背景となる「高血圧有所見者が多い」、「運動習慣が少ない」、「喫煙率が高い」、「間食習慣がある」等の健康課題が挙げられる。

このような中、近年は、企業等が従業員の健康づくりを経営的な視点で捉える「健康経営」の社会的ニーズが高まっており、従業員がいきいきと働き続けられる職場づくりに寄与し、生産性の向上など企業の経営基盤安定につながるほか、ひいては、持続可能な社会の実現に重要な役割を果たすとして、その推進が求められている。

そこで、企業をはじめとする事業所等に対し、従業員の健康づくりに取り組む契機となる機会を提供し、職場ぐるみの健康づくりに向けた社会環境の整備を目的に実施する。

2 実施主体

宮城県気仙沼保健所

3 協力機関

気仙沼市、南三陸町、宮城労働基準協会気仙沼支部、ほか民間団体・企業等

4 実施期間

令和4年9月1日（木）から11月30日（水）まで（労働衛生週間準備月間及び労働衛生週間を含む）

*上記の間で、各事業所等において実施可能な取組期間をそれぞれ設定する。

5 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、医療機関、福祉施設、教育機関、保育機関、行政機関等

6 取組内容

下記の5つのコースから、期間内に取り組むコースを1つ以上選択し、実践する。

*複数選択可能です。

*感染対策に関する項目を選択する場合には、感染対策項目のみでなく、他の健康づくりに関する項目も必ず選択してください。

*下記コースにある内容を既に実践している場合でも、選択していただいて構いません。また、いつもの実践内容に加えて、さらに他のコースを追加していただいても構いません。

コース	内容
情報揭示コース	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。 〔データ掲載先〕 ⇒ https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-health/riasmartchallenge.html
情報配布コース (従業員50人未満の事業所等のみ)	保健所が提供するリーフレット類を下記から選択し（最大3種類まで）、従業員等に配布して内容を読むよう促す。（保健所が郵送もしくは持参します。） 〔食生活に関するもの〕 ・カンタン実践！食塩セーブ術 ・今日から実践！野菜の上手なとり方 〔運動・身体活動に関するもの〕 ・日常に取り入れよう！ちりつも運動 ・ロコモティブシンドロームってなに？ 〔喫煙に関するもの〕 ・一歩踏み出す！禁煙ライフ ・COPDを知っていますか？ 〔その他〕 ・健康手帳 ・特定健診結果活用ナビ ・コロナに負けない健康生活 *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ので、あらかじめ御了承ください。

健康チェックコース	<p>下記シートから1種類以上を選択し、従業員等に配布して記録を促す。(必要枚数保健所が郵送もしくは持参します。)</p> <p>①塩分チェックシート…塩分摂取の傾向が把握できます。 ②間食チェックシート…夕食後に間食をしなかった日にチェックをします。 ③歩数・運動チェックシート…1日の歩数を記録できます。運動をした場合には、運動をした日にチェックをつけることもできます。 ④禁煙チャレンジシート…禁煙出来た日にチェックをつける、禁煙の動機付けにつなげるシートです。 ⑤血圧チェックシート…血圧の測定結果を記録するシートです。 ⑥体重チェックシート…体重の測定結果を記録するシートです。 ⑦感染対策確認シート…従業員の体温や体調等、健康状態を記録できるシートです。</p> <p>*こちらは人数の縛りや上限等はありません。お気軽に御活用ください。 *各事業所等で記録したシートの御提出は任意です。</p>
環境整備コース	<p>下記の3項目から、1項目以上を実施する。</p> <p>①健康器具・機器等の設置…血圧計や体重計、フードモデルやバランスボール等、健康づくりの実践につながる器具・機器類を設置する。 ②受動喫煙防止対策…事業所内を終日敷地内禁煙にする。 ③職場内感染対策の見直し…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。</p>
オリジナルで実践コース	<p>各事業所等においてオリジナルの取組を設定し、実施する。 (例：始業前のラジオ体操、行政や健康保険組合が行う出前講座の活用、健康に関するセミナーの実施、従業員毎の健康づくり目標の設定 等)</p>

7 申込方法及び申込期限

「6 取組内容」から、各事業所等において行うコースを1つ以上選択し、別紙申込用紙によりファクシミリまたは電子メールで気仙沼保健所に申込む。〔申込期限：令和4年9月16日（金）まで〕

8 取組上の留意事項

- ・情報掲示コースのポスターは、気仙沼保健所ホームページからダウンロードして御活用ください。このほか、各種健康チェックシートや出前講座の案内、健康づくり教材の貸出申込書も併せて掲載しておりますので、ぜひ御活用ください。
⇒<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-health/riassmartchallenge.html>
- ・本チャレンジの取組状況は、気仙沼保健所が発行する「Rias×Smart（リアスマート）通信」やホームページ等を通して、情報発信する予定です。
- ・本チャレンジ終了後は、事業所等御担当者様向けのアンケートをお願いする予定です。ぜひ御協力をお願いします。
- ・本チャレンジで活用いただいたポスターやチェックシート等は、チャレンジ期間外でも活用可能です。ぜひ、職場や従業員個人の健康づくりにお役立てください。

9 その他

- ・上記取組のほか、さらなる職場ぐるみの健康づくりに取り組みたい事業所様には、県内の事業所等で期間内の歩数を競うイベント「歩数アップチャレンジ2022」の実施をおすすめいたします。歩数上位の事業所様には、表彰と記念品の授与を行う予定です。
- ・詳細の情報はこちら⇒<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/hosuuappu.html>

10 申込先及び問合せ先

<p>宮城県気仙沼保健所 成人高齢班 住所：〒988-0066 気仙沼市東新城三丁目3番地3 TEL：0226-22-6614 FAX：0226-24-4901 E-mail：kshwfz-sk@pref.miyagi.lg.jp</p>
--