

# ゼロ災 & 健康トライアル2024 中間応援 NEWS

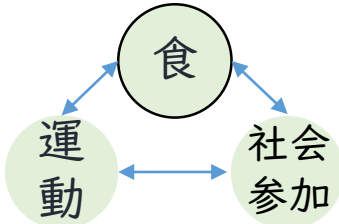
## 「ゼロ災&健康トライアル2024」50事業場 トライアル実施中!

令和6年10月24日から令和7年1月31日までの100日間「災害ゼロと健康づくり」に各事業場で取り組んでいるところです。今月12日で50日目となります。後半も気を引き締めて取り組みましょう。

## 自分の体は自分で責任を持つ

～愛おしむ、丁寧に扱う、健診受けて定期的にチェック～

### ◆ 心身全体の健康を高める



### 👍 食事のポイント 👍

#### 習慣化していたものを**変える発想**

「お腹いっぱい食べてはいけない」の考え方を  
「昼は会食で少し食べすぎたから、夕飯は控えめにしよう」に

#### 「量・食べるものの種類・時間帯・めりはり」

出典：栗原中央病院木田真美先生資料（令和6年度事業所健康管理セミナー）

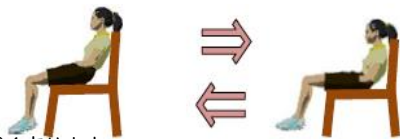


## 「主治医は自分自身」の心構えて生活習慣を改善

10月1日に瀬峰地区で開催した事業所管理セミナーで栗原中央病院副院長兼内科部長木田先生に御講演いただきました。

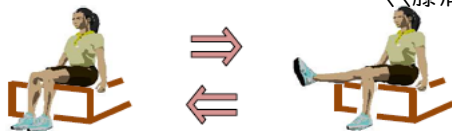
## 今の自分に足りない動きを運動でカバーしましょう!

### ◎ おなか丸め運動 (イス腹筋) <<腰痛予防運動>>



1. イスに浅く座ります
  2. イスと腰の隙間をなくすように、背中を丸めます
  3. 背中を丸める時に、息を吐きます
  4. 息を吸いながらもとの姿勢に戻ります
- 注意: 背中を丸める際に頭を下げすぎないようにしましょう

### ◎ 膝曲げ伸ばし運動 (レッグエクステンション) <<膝痛予防運動>>



1. 座った時に足が床に着くイスまたは、台に座ります
2. 片脚ずつ、できるだけ床と平行になるよう膝を伸ばします
3. もも裏がイスまたは、台から離れないようにします
4. 戻すときは、ゆっくり戻します
5. 左右交互に行いましょう

出典：株式会社マルシンク薄井先生資料（令和6年度事業所健康管理セミナー）

## 少しずつからだを動かす事によって、動かしやすからだへと変わっていきます

10月2日に石巻地区で開催した事業所管理セミナーで株式会社マルシンク取締役健康運動指導士薄井先生に御講演いただきました。

### <保健所からのお知らせ>

#### 無料 健康づくり教材を貸出します

健康を意識する動機づけとして  
インパクト抜群です!

休憩室、健診会場など  
机1台分のスペースで  
展示可能です。



#### 無料 出前講座を実施します

事業場に出向き、健康づくり  
に関する講話等を行います。  
概ね20人、1回30~60分  
程度で、内容は希望に応じて  
調整可能です。



問合せ先

栗原市内の事業場

宮城県大崎保健所 健康づくり支援班

☎ 0229-87-8010



登米市内の事業場

宮城県石巻保健所健康づくり支援班

☎ 0225-94-6124

