

親子運動教室

白石市健康推進課

| | |
|------|---|
| 実施期間 | 令和5年11月14日(火)、11月25日(土) |
| 実施場所 | 白石第二幼稚園、白石市介護予防センター等 |
| 対象者 | 第二幼稚園に通う年少～年長児とその保護者、市内の年少～年長児とその保護者 (参加者数:計子ども46名、保護者48名) |

実施内容

- ・親子で一緒に行える、体と頭を使った運動やリズムダンス。
- ・保護者の方へ「体組成測定」や「血管年齢計」の測定。
- ・管理栄養士による朝食の大切さと減塩についての栄養講話。

取組の効果等

参加者からは、運動と食生活の大事さを改めて感じた、子どもと自分自身の健康について改めて考えるよい機会となった、などの感想が聞かれ、生活習慣を見直す良いきっかけの一つとなったのではないかと思われる。

取組に対するお問い合わせ先

白石市保健福祉部健康推進課保健指導係
☎0224-22-1362



白石市の健康情報展示&各種測定会

白石市健康推進課

| | |
|------|-----------------|
| 実施期間 | 令和5年11月18日(土) |
| 実施場所 | 白石市中央公民館 |
| 対象者 | 市民等 (参加者数:各70名) |

実施内容

白石市医師会主催の市民公開講座にあわせて健康情報の展示と、血管年齢計、インボディによる体組成測定会を実施した。

取組の効果等

インボディを体験した人からは自分の体の状態を数値で見て「自分の運動習慣が評価された」等の声が聞かれた。また、血管年齢測定を体験した人の中には自分の食習慣の振り返りを担当職員としている方もおり、健康な生活習慣について考えるきっかけづくりになったと思われる。

取組に対するお問い合わせ先

白石市保健福祉部健康推進課保健指導係
☎0224-22-1362



減塩プロジェクト

白石市健康推進課

| | |
|------|--------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月15日～28日、30日 |
| 実施場所 | 各検診会場 |
| 対象者 | 市民 |

実施内容

各検診会場にて、血圧に関するパネルや、フードモデル等に含まれる食塩の量、減塩食品の展示を実施。また、減塩食品のサンプル配布も行った。

取組の効果等

展示を見た人からは、フードモデルに含まれる食塩量について「（塩が）こんなに入っているんだ」と驚いた様子がみられた。

取組に対するお問い合わせ先

白石市健康推進課栄養指導係 0224-22-1362
URL:<https://www.city.shiroishi.miyagi.jp/soshiki/11/20244.html>



働き盛り世代の食育推進事業

白石市健康推進課

| | |
|------|------------------|
| 実施期間 | 令和5年10月25日～11月2日 |
| 実施場所 | 市内企業 |
| 対象者 | 市内企業に勤める従業員 |

実施内容

市内企業のホールにて、企業の従業員がよく利用する冷凍食品やコンビニ食品などの塩や油の量の展示を実施。

取組の効果等

企業の方から、リクエストがあった内容だったため、「コンビニスナックの油の量に驚いた」「コンビニスナックと一緒に食べるといいものを教えてほしい」などの声があり、健康的な食生活について興味をもつきっかけになったと思われる。

取組に対するお問い合わせ先

白石市健康推進課栄養指導係 0224-22-1362



農業祭での「食と健康を考えよう」コーナー

ヘルスマイト白石・白石市健康推進課

| | |
|------|-------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月11日～11月12日 |
| 実施場所 | ホワイトキューブ |
| 対象者 | 来場者 |

実施内容

農業祭において「適塩みそ汁の試飲」、ワークショップ「手作りジュースを作ってみよう!」、「血管年齢測定」をヘルスマイト白石との合同で開催。

取組の効果等

みそ汁に関しては1000人以上の方に飲んでいただくことができ、適塩について啓発できた。また、ワークショップでは、「砂糖がたくさん入っていることが分かり気を付けたい」との声が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

白石市健康推進課栄養指導係 0224-22-1362



寄り合いワークショップ[®]

白石市健康推進課

| | |
|------|--------------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月13日、20日、21日、24日、27日、30日 |
| 実施場所 | 地区公民館 |
| 対象者 | 各地区保健事業推進員 |

実施内容

保健事業推進員向けの寄合ワークショップにて、身近な料理に含まれる塩と油の量を展示。

取組の効果等

参加した保健事業推進員からは、「身近な料理には、塩と油が思ったよりも多く含まれていることが分かった」などの感想があり、毎日の食生活について、振り返る機会になったと思われる。

取組に対するお問い合わせ先

白石市健康推進課栄養指導係 0224-22-1362



健診結果相談会

白石市健康推進課

| | |
|------|------------|
| 実施期間 | 令和5年11月17日 |
| 実施場所 | 介護予防センター |
| 対象者 | 健診結果相談会申込者 |

実施内容

健診結果相談会の会場に、飲み物に含まれる砂糖の量や、身近な食べ物に含まれる塩や油の量、野菜の1日量のフードモデル等の展示を実施。

取組の効果等

相談会申込者は、それぞれに自分が気になっている検査値に関する展示を見て、食生活を振り返っている様子がみられた。

取組に対するお問い合わせ先

白石市健康推進課栄養指導係 0224-22-1362



ザ・王様の体育の時間 ウォーキングセミナー

蔵王町

| | |
|------|---------------|
| 実施期間 | 令和5年11月7日、21日 |
| 実施場所 | 町内ウォーキングコース |
| 対象者 | 町民 |

実施内容

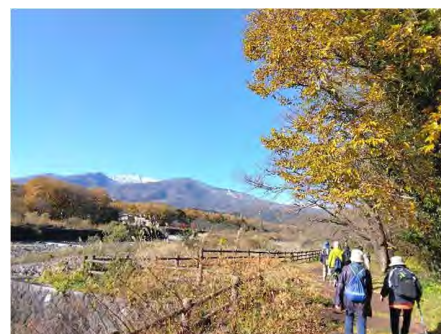
健康運動指導士の指導の下、町内のウォーキングコース3kmを歩いた。健活サポーターと一緒に従事し、参加者のサポートやウォーキングコースの見所紹介などを行った。

取組の効果等

「こんな場所があるのは知らなかった。」、「一人ではなかなか歩かないけど、みんなと歩くと楽しい。」など、手軽に始められる運動であること、歩くことの楽しさを実感するとの声が聞かれた。町内のウォーキングコースを知り、運動を始めるきっかけになっている。

取組に対するお問い合わせ先

蔵王町保健福祉課 保健指導係
Tel 0224-33-2003
Mail hofuku@town.zao.miyagi.jp



健活サポーターフォローアップ講座

蔵王町

実施期間 令和5年11月9日、30日

実施場所 蔵王町地域福祉センター

対象者 健活サポーター

実施内容

町の現状と健康課題をスライドを用いて共有した。各地区の活動で活用できるようなアイスブレイクやレクリエーションを体験した。アイスブレイクやレクリエーションを各自でアレンジして、地域活動で活かしてもらえよう資料配布した。

取組の効果等

健活サポーター自身が楽しんで講座に参加できた。資料があることで後で振り返り、実際に地域で活用できる。自分にできそうなことを見つけ、地域で活躍する健活サポーターの普及につながることを期待する。

取組に対するお問い合わせ先

蔵王町保健福祉課 保健指導係

Tel 0224-33-2003

Mail hofuku@town.zao.miyagi.jp



つながるこころの時間

蔵王町

実施期間 令和5年11月6日、21日、28日、30日

実施場所 各小中学校の教室

対象者 小学6年生、中学1年生

実施内容

保健福祉課と教育委員会が連携し、SOSの出し方に関する教育を実施。「いいところを探そう」をテーマとして、担任教諭や地区担当保健師がファシリテーターになり、「いいところシート」に友達の良い所をグループ毎に記入した。

取組の効果等

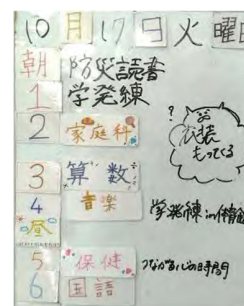
「自分の良い所があって嬉しかった」、「友達の良い所を発見することができて楽しかった」という感想が多かった。相談相手として「友達」が最も多く挙げられ、友達が一番身近なゲートキーパーとしての役割を担っていることが分かった。自分の良い所を知ることで自己肯定感の向上につながると考えられた。

取組に対するお問い合わせ先

蔵王町保健福祉課 保健指導係

Tel 0224-33-2003

Mail hofuku@town.zao.miyagi.jp



フレイル予防健康教室

大河原町健康推進課

| | |
|------|---------------|
| 実施期間 | 令和5年11月10日 |
| 実施場所 | 大河原町保健センター |
| 対象者 | 大河原町民（参加者数8名） |

実施内容

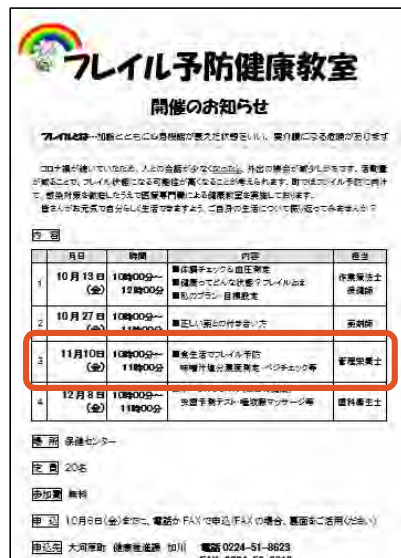
- 1) 管理栄養士におけるフレイル予防のための健康教育
- 2) ベジチェック
- 3) みそ汁塩分測定

取組の効果等

- 測定をしながらご自身の生活を振り返ってもらうことで気づきにつながっていた。
- 季節柄果物の適量について伝えたところ、適量の倍以上食べていることに気づいていた。

取組に対するお問い合わせ先

大河原町健康推進課保健予防係
TEL:0224-51-8623



大河原町立桜保育所ベジチェック測定会

大河原町健康推進課

| | |
|------|------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月28日 |
| 実施場所 | 大河原町立桜保育所 |
| 対象者 | 大河原町立桜保育所保護者(参加者数:65名) |

実施内容

大河原町立桜保育所保護者を対象に、お迎えの時間を利用してベジチェック測定会を実施。子育て世代へ、野菜摂取量増加を目的とするための見える化を重視した啓発活動を行った。

取組の効果等

測定時の感想として、「頑張って食べます」「やっぱり少なかった」「昨年より数値が上がってうれしい」「参考にします」との声が聞かれ、食生活改善の動機付けになった。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県大河原町健康推進課保健予防係
TEL:0224-51-8623

野菜摂取量 & からだ成分分析測定会

大河原町健康推進課

| | |
|------|-----------------|
| 実施期間 | 令和5年11月6日～7日 |
| 実施場所 | 大河原町保健センター |
| 対象者 | 大河原町民（参加者数:83名） |

実施内容

- 1) 野菜摂取量（ベジチェック）測定
 - 2) からだ成分分析（インボディ）測定
 - 3) 結果の見方説明
- ※所要時間 1時間程度

★新鮮朝採れ野菜市
★わかたけ会（精神障がい者コミュニティサロン）展示販売も行いました！

取組の効果等

- 測定者の87%が1日の野菜摂取の目安量を350gと答えることができました。
- 自らの体格を知ってもらうことで、測定者の96%が身体活動を増やす取組ができると答えていました。

取組に対するお問い合わせ先

大河原町健康推進課保健予防係
TEL:0224-51-8623

ベジチェック



手のひらで過去2～4週間の野菜量が確認できます。

インボディ



測定器（名称：インボディ）を使用し、**着衣のまま裸足で測定**します。

おおがわらウォーキング倶楽部

大河原町健康推進課

| | |
|------|-----------------|
| 実施期間 | 令和5年11月22日 |
| 実施場所 | 大河原町内 |
| 対象者 | 大河原町民（参加者数:13名） |

実施内容

受付後に体調チェック（体温、血圧測定、本日の体調、服薬の有無）、5分程度の健康講話と準備運動を実施し、約4～5kmのウォーキングを行った。

取組の効果等

実施後のアンケートから、今後も運動を継続できる、これから始められるとの回答が多く、運動習慣の継続、きっかけづくりにつながった。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県大河原町健康推進課保健予防係
TEL:0224-51-8623

ヘルスリーダー向けウォーキング研修

丸森町

実施期間 令和5年11月30日

実施場所 丸森町不動尊公園周辺

対象者 町のヘルスリーダー(参加者数:7名)

実施内容

町のヘルスリーダーに町内の運動資源を知ってもらい、住民に対して普及啓発してもらえるよう実際にウォーキングコースを歩く研修を行った。

取組の効果等

町内の運動資源を知ることができた。また実際に歩くことで所要時間や歩数等を把握することができ、住民に対して伝えやすくなったとの声があった。

取組に対するお問い合わせ先

丸森町保健福祉課 健康支援班

TEL : 0224-51-9903 Email : kenko@town.marumori.miyagi.jp



イオンタウン塩釜共催 秋の健幸応援フェア

イオンタウン塩釜、塩竈市保健センター

実施期間 令和5年11月19日～11月30日

実施場所 イオンタウン塩釜 2階 未来屋書店前 空き区画

対象者 イオン来館者(参加者数:52名)

実施内容

一日に必要な野菜摂取量と、本市の野菜摂取量が不足している人が多い実情の講話と、簡単に野菜が摂取できる、電子レンジを使った時短レシピの紹介、調理デモ・試食のイベントを商業施設イオンタウンにて11月19日に実施。

試食提供は、にんじんともやしのナムル、青菜ときこのツナ和え、かぼちゃの洋風煮の3品。

野菜摂取量や時短レシピ等についての掲示を11月19日～11月30日まで行った。

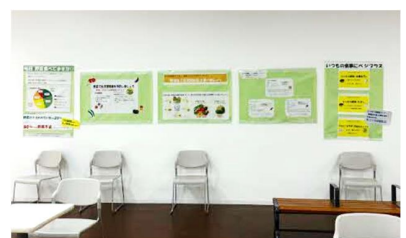
取組の効果等

参加者アンケートより、「1日に必要な野菜摂取量が350gと理解できたか」が94%、「今日試食したレシピを自宅で作ってみようと思ったか」が94%だった。

取組に対するお問い合わせ先

塩竈市 福祉子ども未来部 健康づくり課 健康増進係(塩竈市保健センター内)

TEL : 022-364-4786 メール : kenkou@city.shiogama.miyagi.jp



おやこトレジャーウォーク～浦戸野々島・寒風沢編～



塩竈市浦戸振興課・生涯学習課・健康づくり課

| | |
|------|--------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月11日(土) |
| 実施場所 | 宮城県塩竈市浦戸諸島 野々島・寒風沢 |
| 対象者 | 塩竈市民 小学生とその保護者 |



実施内容

親子が楽しく身体を動かし、運動の必要性について理解し、日常生活における運動習慣の定着を図るために、浦戸諸島を会場として、歩数目標8,000歩を目指したウォーキングイベント。また、浦戸諸島への再訪につなげるため、ウォーキング中に発生するミッションを通して、その歴史や文化・魅力を伝えた。



取組の効果等

参加者全員が目標である「8,000歩」を達成することができた。参加して得た物(トレジャー)は、「地元の歴史や文化、魅力」「親子で楽しく身体を動かしたこと」「浦戸諸島に行けたこと」。また参加者からは、「自分の小さい頃と比べると、子どもたちの遊び方は随分様変わりしているので、もっと体を動かす楽しさ覚えてもらいたい」「普段はゲームや動画ばかりですが、歩きながら親子でしゃべることができてよかった」との声が聞かれた。



取組に対するお問い合わせ先

塩竈市 福祉子ども未来部 健康づくり課 健康増進係 (塩竈市保健センター内)
TEL : 022-364-4786 メール : kenkou@city.shiogama.miyagi.jp

塩竈市食生活改善推進員共催 男性のための料理教室

塩竈市食生活改善推進員、塩竈市保健センター

| | |
|------|-----------------|
| 実施期間 | 令和5年11月17日 |
| 実施場所 | 魚市場 2階 魚食普及スタジオ |
| 対象者 | 料理初心者の男性市民 8名 |



実施内容

7月に実施した同事業のアンケートからテーマを決定し、初心者向けに実施。筑前煮、かまぼこのすまし汁、洋風なます、黒豆抹茶寒天を調理。試食時には、栄養士から当日の献立や食材の栄養価等について講話を実施した。



取組の効果等

参加者アンケートより、「家で作ってみようと思う」が88%だった。



取組に対するお問い合わせ先

塩竈市 福祉子ども未来部 健康づくり課 健康増進係 (塩竈市保健センター内)
TEL : 022-364-4786 メール : kenkou@city.shiogama.miyagi.jp

令和5年度元気やまもとみんなの健康まつり

山元町

| | |
|------|--------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月23日 |
| 実施場所 | 山元町防災拠点・山下地域交流センター |
| 対象者 | 町民(約240名) |

実施内容

- 第1部 むし歯のない年長児の表彰
歯科医師によるむし歯予防講話
- 第2部 子どものロコモと大人のロコモ、ロコモクイズに挑戦
歌ってロコモ予防！ミニコンサート

取組の効果等

子どもから大人までのむし歯予防とロコモ予防の啓発ができた。
アンケートでは、今後意識したい内容として、「歯みがき（歯ブラシ）の仕方」や「良い姿勢を保つ」をチェックされた方が多かった。

取組に対するお問い合わせ先

山元町保健福祉課 0223-37-1113

令和5年度 元気やまもと
みんなの健康まつり

11月23日 祝・木
12:45 ~ 15:45(12:30 ~ 受付開始)

防災拠点・山下地域交流センター
つばめの杜ひだまりホール
1階「文化研修ホール」

会場内にてロコモ度測定
(最大2歩幅、立ち上がり
テストコーナー)できます！

問い合わせ 山元町 保健福祉課 健康推進班 37-1113
主催：山元町
共催：岩沼歯科医師会
認定NPO法人 SLOC（全国ストップ・ザ・ロコモ協議会）
NPO法人 健康応援・わくわく元気ネット 山元町教育委員会
協賛：東北福祉大学



スタイルアップセミナー

松島町健康長寿課

| | |
|------|-----------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月13日・11月24日 |
| 実施場所 | 13日：高城避難所、24日：温水プール美遊 |
| 対象者 | 町民（参加者数：計33名） |

実施内容

- ① 保健師・栄養士による健康教育（減塩や野菜摂取など）
- ② 運動 13日：「チェアエクササイズ」（健康運動実践指導者）
14日：「簡単なヨガのポーズでリフレッシュ！」
（ヨガインストラクター）

取組の効果等

教室終了後のアンケートでは、「普段使っていない筋肉を動かして体が温かくなった」「1日1g減塩を取り入れていきたい」などの感想が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）
TEL 022-355-0703



まちかど健康相談

松島町健康長寿課

| | |
|------|---|
| 実施期間 | 令和5年11月27日・11月28日 |
| 実施場所 | 27日午前:薬王堂 宮城松島支店 午後:ほほえみの家 28日午前:児童館 |
| 対象者 | 町民 (参加者数:計61名) |

実施内容

- ① 健診結果に対する保健指導、健康相談
- ② 健康機器による測定 (ベジメータ、血管年齢、骨量測定)
- ③ 生活習慣病等に関する周知

取組の効果等

健診結果を持参して保健指導を受けている参加者も多く、健診後の事後指導の場となっていた。今回ははじめて児童館でも実施し、自由来館で遊びにきていた母親が骨密度測定を行い、食生活など自分自身の健康について考える機会となっていた。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班 (松島町保健福祉センター)
TEL 022-355-0703



ノルディックウォーキング教室

松島町健康長寿課

| | |
|------|----------------|
| 実施期間 | 令和5年11月16日 |
| 実施場所 | 集合場所:三十刈避難所駐車場 |
| 対象者 | 町民 (参加者数:20名) |

実施内容

- ① ノルディックウォーキング (コース:三十刈避難所→円通院・瑞巖寺前→五大堂→雄島周辺→三十刈避難所) 約3km
- ② ストレッチ、ポールを使った基本的な歩き方

取組の効果等

今年度は全4回実施しており、11月16日は今年度最後の教室であった。教室終了後には、自主団体「松島ウォーキング会」に参加したいという参加者もあり、ウォーキングの継続や町内での仲間づくりにもつながっている。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班 (松島町保健福祉センター)
TEL 022-355-0703



特定保健指導

松島町健康長寿課

| | |
|------|--------------------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月7日、8日、29日 |
| 実施場所 | 松島町文化観光交流館 |
| 対象者 | 特定健康診査を受診した者で特定保健指導対象となった者(参加者数:18人) |

実施内容

保健師や管理栄養士による保健指導

取組の効果等

生活習慣を振り返るきっかけとなったようだった。後日、電話や面談で実施状況を確認し、目標に向けて今後も支援を継続していく。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）
TEL 022-355-0703

いきいきフレイル予防講座

松島町健康長寿課

| | |
|------|--------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月22日 |
| 実施場所 | 松島町文化観光交流館 |
| 対象者 | 75歳以上の町民（参加者数:12名） |

実施内容

- ① 骨密度測定
- ② 健康教育「フレイルについて」国民健康保険団体連合会
「フレイル予防の運動・食事」保健師・栄養士

取組の効果等

教室終了後のアンケートでは、「骨密度測定の結果が低く残念だった」「健康に対する予防について理解できた」などの感想が聞かれ、骨密度測定から自身の健康に意識を向ける機会となった。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）
TEL 022-355-0703



健康体操教室

松島町健康長寿課

| | |
|------|---|
| 実施期間 | 月曜日コース:令和5年11月6日、13日、20日 金曜日コース:令和5年11月10日、17日、24日 |
| 実施場所 | 高城避難所、品井沼農村環境改善センター |
| 対象者 | 75歳以上で介護認定を受けていない町民（参加者数:計58名） |

実施内容

- ・体調チェック
- ・腰痛、膝関節痛予防のための講話と実技（講師：健康運動指導士）

取組の効果等

「毎回楽しみに参加している」という方も多くおり、長年継続して参加している方も多い。転倒・骨折を予防し、要介護状態や寝たきりの予防につながっている。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）
TEL 022-355-0703



健康水中運動教室

松島町健康長寿課

| | |
|------|--------------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月2日、9日、16日、30日 |
| 実施場所 | 温水プール美遊 |
| 対象者 | 75歳以上で介護認定を受けていない町民（参加者数:計22名） |

実施内容

- ・体調チェック
- ・水中運動による腰痛、膝関節痛予防のための講話と実技（講師：健康運動指導士）

取組の効果等

健康水中運動教室に通っている方の中には90代の方もおり、「水中運動教室に長年通っています。多少の腰や膝の痛みがあっても動かすことができ、続けたことで整形外科に通わなくなりました」などの感想もみられた。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）
TEL 022-355-0703



小学校歯科・食育巡回指導

松島町健康長寿課

| | |
|------|--|
| 実施期間 | 令和5年11月2日、6日、7日、21日 |
| 実施場所 | 松島町立松島第二小学校 |
| 対象者 | 1年生・2年生・4年生・6年生の児童（参加者数:計84名） ※3・5年生は10月に実施 |

実施内容

- ① 歯科指導（むし歯予防や歯周病予防、歯垢染め出しによる歯磨きの練習）
- ② 食育指導（野菜の摂取について、朝食の大切さについて）

取組の効果等

「赤く染め出しをして、思っていた以上に赤くなっていて、しっかり磨こうと思いました」「野菜を毎食100gずつ食べられるようにしたい」などの感想がみられ、むし歯予防や栄養について理解を得られた。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）
TEL 022-355-0703



いきいき健康教室

松島町健康長寿課

| | |
|------|--------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月2日、7日、10日、17日、29日 |
| 実施場所 | 長田避難所、高城コミュニティセンター、 |
| 対象者 | おおむね75歳以上の町民(参加者数:51名) |

実施内容

管理栄養士による健康教育（生活習慣病の重症化予防について）

取組の効果等

「とても参考になる話だった」など生活習慣病を重症化させない食事の大切さやフレイル予防の必要性について理解したようだった。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）
TEL 022-355-0703



モグモグ教室

松島町健康長寿課

| | |
|------|---------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月17日 |
| 実施場所 | 松島町文化観光交流館 |
| 対象者 | 生後7～8か月の乳児とその保護者（参加者数:9名） |

実施内容

健康教育・個別相談

- ① 事故予防や予防接種に関すること（保健師）
- ② 離乳食に関すること（栄養士）
- ③ むし歯予防と歯磨きに関すること（歯科衛生士）

取組の効果等

生後7～8か月ごろは離乳食や歯に関する相談が多い時期でもあり、保護者同士で悩みを共有できる機会となっている。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）
TEL 022-355-0703



赤ちゃんほっとサロン

松島町健康長寿課

| | |
|------|---------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月14日 |
| 実施場所 | 松島町児童館 |
| 対象者 | 1歳未満の乳児とその保護者（参加者数:6組12人） |

実施内容

- ① ベビーマッサージ（助産師）
- ② 個別相談（助産師、保健師、栄養士、歯科衛生士）

取組の効果等

乳児とその保護者を対象に実施しており、ベビーマッサージや健康相談を行いながら、悩みを共有できる機会となっている。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）
TEL 022-355-0703



どんぐり保健室

松島町健康長寿課

| | |
|------|-----------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月28日 |
| 実施場所 | 松島町児童館 |
| 対象者 | 乳幼児とその保護者(参加者数:5組10人) |

実施内容

健康相談（保健師、栄養士、歯科衛生士）
*今回は「まちかど健康相談」と同時開催だったため、骨密度測定や血管年齢測定なども行いながら実施した。

取組の効果等

子どもの相談はもちろんのこと、母親自身の健康や生活習慣を振り返るきっかけとなり、若年層からの生活習慣病予防につながった。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）
TEL 022-355-0703



3～4か月児健康診査

松島町健康長寿課

| | |
|------|------------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月10日 |
| 実施場所 | 松島町保健福祉センター |
| 対象者 | 生後3～5か月の乳児とその保護者(参加者数:8組16人) |

実施内容

- ① 問診（保健師・栄養士）
- ② 小児科診察
- ③ 個別相談

取組の効果等

育児の相談や離乳食の進め方などについて指導を行った。児童館で行っている赤ちゃんほっとサロンについて案内し、後日参加する保護者もいた。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）
TEL 022-355-0703

介護予防・日常生活支援総合事業での健康教育

松島町健康長寿課

| | |
|------|----------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月17日、20日 |
| 実施場所 | 町内のデイサービスセンター2カ所 |
| 対象者 | デイサービスセンターに通う高齢者(参加者数:37名) |

実施内容

- ① 保健師による健康教育（町の健康状態について）
- ② 栄養士による健康教育（フレイル予防の食事について）
- ③ オリジナル体操「どんぐりバランス体操」



取組の効果等

フレイル予防の食事として、エプロンシアターをしながら説明した。また、3色食品群についても作業を入れながら説明し、たんぱく質を摂取する大切さについて理解をしたようだった。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）
TEL 022-355-0703

介護予防教室事業「まつしま元気塾」の講師派遣

松島町健康長寿課

| | |
|------|-------------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月13日、15日、22日、24日 |
| 実施場所 | 保健福祉センター、白萩避難所、華園集会場、ほか |
| 対象者 | 75歳以上で介護認定を受けていない町民（参加者数:17名） |

実施内容

- ・歯科衛生士による健康教育（オーラルフレイルやよく噛んで食べることの大げさについて、健口体操）
- * 松島町社会福祉協議会より依頼を受けて、実施している。
- * 22日（華園集会場）では、保健師による健康教育（転倒予防について）も実施した。

取組の効果等

「健口体操は覚えやすくてよかった」「ふだんから家でもやってみたい」といった感想が聞かれ、高齢者における口腔ケアについて理解を得られた。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）
TEL 022-355-0703

七ヶ浜町健康づくり推進員研修会「いつものお店の減塩食品を調べよう」

七ヶ浜町健康づくり推進員連絡協議会

| | |
|------|------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月1日～2日 |
| 実施場所 | 七ヶ浜町 生涯学習センター 大会議室 |
| 対象者 | 七ヶ浜町健康づくり推進員（参加者数：56名） |

実施内容

今年度のテーマである「減塩」の取り組みの一環として、普段買物をしている店舗で減塩食品を調べ、研修会でグループごとにまとめ地図に張り出した。

取組の効果等

どのお店にどんな減塩商品があるかを、健康づくり推進員各自が調べ、まとめることで多くの情報を共有し、各自の「減塩の取り組み」に役立てることが出来た。

取組に対するお問い合わせ先

七ヶ浜町健康福祉課 022-357-7449



七ヶ浜町健康運動教室

七ヶ浜町健康福祉課

| | |
|------|--------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月22日 |
| 実施場所 | 七ヶ浜健康増進センター アクアリーナ スタジオ他 |
| 対象者 | 住民（参加者数：6名） |

実施内容

特定健康診査の結果、高血圧・高血糖だった方を対象に、運動教室を実施。
高血糖、高血圧改善のための講話と筋トレを意識したゲーム、有酸素運動のエクササイズを実施

取組の効果等

健康増進センターのスタッフによる楽しい運動プログラムを体験し、「続けて通いたい」との感想が聞かれるなど、運動習慣を喚起することが出来た。

取組に対するお問い合わせ先

七ヶ浜町健康福祉課 022-357-7449



歩数アップチャレンジ2023、大人こそ！ベジプラスチャレンジ2023 参加

利府町役場保健福祉部健康推進課

| | |
|------|---------------|
| 実施期間 | 令和5年11月1日～30日 |
| 実施場所 | 勤務地及び各家庭等 |
| 対象者 | 職員12名 |

実施内容

- ・「歩数アップチャレンジ2023」及び大人こそ！ベジプラスチャレンジに参加した。
- ・各自チャレンジをクリアできるよう心がけ、また声かけを行った。

取組の効果等

- ・チャレンジに参加することで、歩くこと、また野菜の摂取について気をつける意識付けとなった。
- ・今回のチャレンジをきっかけに、今後も健康について意識を高めていきたい。

取組に対するお問い合わせ先

利府町保健福祉部健康推進課健康総務係 022-356-1334

歩数アップチャレンジ2023 参加

大郷町役場

| | |
|------|------------------|
| 実施期間 | 令和5年10月1日～11月30日 |
| 実施場所 | 庁内 |
| 対象者 | 職員(参加者数:27名) |

実施内容

- ・宮城県が実施する「歩数アップチャレンジ2023」に職員で参加した。
- ・歩数を確認したり、声かけを行った。
- ・庁内でのランキング順位を庁内メールにて発表した。

取組の効果等

- ・歩数を意識する人が増えた。
- ・歩くこと・歩数に関する話題とするコミュニケーションが増えた。

取組に対するお問い合わせ先

大郷町 保健福祉課 健康増進係
☎022-359-5507

歩数アップチャレンジ2023 参加支援

大郷町

| | |
|------|------------------|
| 実施期間 | 令和5年10月1日～11月30日 |
| 実施場所 | 町内 |
| 対象者 | 住民(参加者数:12名) |

実施内容

- 宮城県が実施する「歩数アップチャレンジ2023」に住民が参加しやすいよう町が申込・報告手続きを支援した。
- 独自の歩数記録表を作成し、歩数の見える化を図った。
- 目標達成チームに対して町独自のインセンティブを提供した。

取組の効果等

- 若い世代が取り組んでくれ、日頃の保健活動では出会えない人に出会うことができた。
- 歩数を意識する人が増えた。

取組に対するお問い合わせ先

大郷町 保健福祉課 健康増進係
☎022-359-5507

大人こそ！ベジプラスチャレンジ2023 参加

大郷町役場

| | |
|------|------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月1日～11月30日 |
| 実施場所 | 庁内 |
| 対象者 | 職員(参加者数:21名) |

実施内容

- 宮城県塩釜保健所が実施する「大人こそ！ベジプラスチャレンジ2023」に職員で参加した。
- 摂取量を確認したり、声かけを行った。

取組の効果等

- 野菜摂取を意識する人が増えた。
- 野菜を食べることを話題とするコミュニケーションが増えた。

取組に対するお問い合わせ先

大郷町 保健福祉課 健康増進係
☎022-359-5507

がん検診・健康診査（未受診者向け）

大郷町

| | |
|------|---------------|
| 実施期間 | 令和5年11月25日 |
| 実施場所 | 大郷町保健センター |
| 対象者 | 住民(来場者数:100名) |

実施内容

- 若世代健診・特定健診・後期高齢者健診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・結核肺がん検診の未受診者向けの健（検）診を実施した。

取組の効果等

- 本対策検診の機会を逃した方や転入者、社会保険被扶養者など健診機会を提供することができた。

取組に対するお問い合わせ先

大郷町 保健福祉課 健康増進係
☎022-359-5507

おやこ食育教室

大郷町食生活改善推進委員会

| | |
|------|------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月18日 |
| 実施場所 | 大郷町開発センター |
| 対象者 | 小学生の親子(参加者数:19名) |

実施内容

- 日本食生活協会からの委託事業として実施。
- 小学生の親子を対象に「食育5つの力」などに関する講話や「おからといわしのフォンデュハンバーグ」などの調理実習を行った。

取組の効果等

- 初めて包丁を握る経験をした子どももいた。
- 参加者からは「美味しかった！」「簡単に作ることができたので家族にも作ってみたい！」と反応があった。

取組に対するお問い合わせ先

大郷町 保健福祉課 健康増進係
☎022-359-5507



大郷町食生活改善推進委員会

| | |
|------|--------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月29日 |
| 実施場所 | 大郷町保健センター |
| 対象者 | 65歳以上の住民(参加者数:25名) |

実施内容

- ・ 日本食生活協会からの委託事業として実施。
- ・ 概ね65歳以上の高齢者を対象に「フレイル予防」などに関する講話や脳トレ、ラジオ体操、ダンベル体操などを行った。

取組の効果等

- ・ 参加者からは「久しぶりに身体を動かしてスッキリした」、「友だちや日頃会わない近所の人と話せて楽しかった」などの声が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

大郷町 保健福祉課 健康増進係
☎022-359-5507



とみやを巡る！ 謎解きウォークラリー

富谷市保健福祉部健康推進課

| | |
|------|------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月1日～11月30日 |
| 実施場所 | 富谷市成田地区 |
| 対象者 | 富谷市民 |

実施内容

- ・ 運動習慣の確立につながるきっかけづくりを目的として、富谷市内を歩くイベントを企画して実施した。
- ・ こどもから大人まで幅広い年代が誰でも参加できるように、休日・夜間でも参加できるようにし、謎解きウォークラリーとした。

取組の効果等 (R5.12.19時点)

- ・ 総勢335名(199世帯)の方が参加
- ・ 参加前後での歩数を記載し、歩数を意識していただいた方(297名)
- ・ 夫婦や家族での参加があり、子どもから大人まで幅広い世代に参加していただいた。
- ・ 市内中学校や店舗等にもご協力いただき、地域全体での実施となった。

取組に対するお問い合わせ先

富谷市保健福祉部健康推進課
電話：022-358-0512
メール：kenkousuishin@tomiya-city.miyagi.jp



歩数アップチャレンジ2023 参加

富谷市保健福祉部健康推進課

| | |
|------|----------------------|
| 実施期間 | 令和5年10月1日～11月30日 |
| 実施場所 | 富谷市保健福祉部健康推進課 |
| 対象者 | 富谷市保健福祉部健康推進課職員(15名) |

実施内容

- ・「歩数アップチャレンジ2023」に課内職員で参加した。
- ・チーム分けをランダムで実施し、職員同士の交流となるようにした。
- ・課内ランキング上位3名およびチームごとの平均歩数を中間評価のタイミングで発表した。

取組の効果等

- ・自分の歩数を意識するきっかけづくりやできる限り移動を歩きでする等、歩くことへの意識づけとなった。
- ・コミュニケーションをとるきっかけとなった。

取組に対するお問い合わせ先

富谷市保健福祉部健康推進課
電話：022-358-0512
メール：kenkousuishin@tomiya-city.miyagi.jp

歩数UP!!
チャレンジ



| チーム名 | メンバー（敬称略） | | |
|--------|-----------|--|--|
| 健康推進課① | | | |
| 〃 ② | | | |
| 〃 ③ | | | |
| 〃 ④ | | | |
| 〃 ⑤ | | | |

料理教室

大衡村

| | |
|------|----------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月21日(火)・28日(火) |
| 実施場所 | 大衡村福祉センター |
| 対象者 | 大衡村民（参加者数:延べ10名） |

実施内容

- ・食中毒や栄養の基礎知識を学び、簡単朝食クッキングを実施した。

取組の効果等

- ・簡単に作れる朝食を紹介したため、参加した人がほかの機会にも紹介してくれた。

取組に対するお問い合わせ先

大衡村健康福祉課
TEL：022-345-0253



運動教室(パークゴルフ)

大衡村

| | |
|------|----------------|
| 実施期間 | 令和5年11月8日(水) |
| 実施場所 | タカカツ万葉パークゴルフ場 |
| 対象者 | 大衡村民 (参加者数:6名) |

実施内容

・パークゴルフ場の村民無料開放日にパークゴルフの体験会を実施した。

取組の効果等

・初心者の方が来年度から本格的にパークゴルフを始めたいと話していたため、運動を始めるきっかけになったと思う。

取組に対するお問い合わせ先

大衡村健康福祉課
TEL : 022-345-0253



令和5年度生活習慣病予防講演会

色麻町保健福祉課

| | |
|------|-------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月1日 |
| 実施場所 | 色麻町保健福祉センター 健康増進室 |
| 対象者 | 町民 (参加者数:27名) |

実施内容

・加美郡医師会に講師派遣を依頼し、生活習慣病予防に関する内容の講演会を行った。

取組の効果等

・参加者からは、「自身の生活習慣を振り返り、今後改めようと思った」「健診の大切さを知った」などの感想が多かった。

取組に対するお問い合わせ先

色麻町保健福祉課 保健係 0229-66-1700



男性の料理教室

色麻町保健福祉課

| | |
|------|-----------------|
| 実施期間 | 令和5年11月29日 |
| 実施場所 | 色麻町保健福祉センター 調理室 |
| 対象者 | 町民（参加者数:7名） |

実施内容

・町内在住の男性を対象に「イニクの日」にあわせて、唐揚げと野菜料理2品、具だくさんの汁物を調理し試食。

取組の効果等

・野菜摂取量の目安や好ましい味付けについて、調理を通して知ってもらうことができた。
・手軽にできる野菜料理を学び、自宅でも取り入れたいとの声があった。

取組に対するお問い合わせ先

色麻町保健福祉課 保健係 0229-66-1700



令和5年度ウォーキング教室

石巻市

| | |
|------|----------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月11日、11月10日 |
| 実施場所 | 牡鹿清優館、セイホクパーク石巻(石巻市総合運動公園) |
| 対象者 | 石巻市民（参加者数:54名） |

実施内容

保健推進員と協働で、ウォーキングの講話と実技を実施した。牡鹿清優館、セイホクパーク石巻周辺を夫々自分にあった安全で効果的なウォーキングを実施した。

取組の効果等

保健推進員と一般市民が参加し、意識的に身体を動かす人を増やし、健康づくりの推進すると共に、併せて、生活習慣病予防の啓発の機会となった。

取組に対するお問い合わせ先

石巻市保健福祉部健康推進課 0225-95-1111



運動普及ボランティア育成研修会

石巻市

| | |
|------|-----------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月10日、29日 |
| 実施場所 | 河南農村環境改善センター、石巻市中央公民館 |
| 対象者 | 運動普及ボランティア（参加者数:42名） |

実施内容

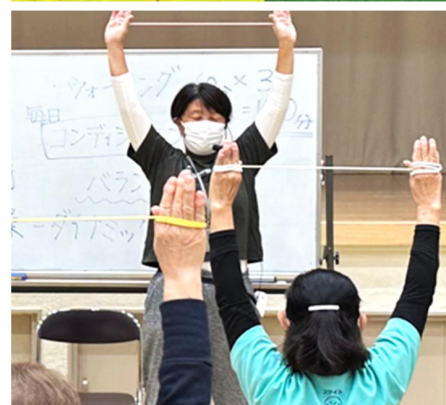
地域で意識的に体を動かす人を増やすため運動普及ボランティアにレクリエーションの一般的な意義と効果についての講話と実技を実施した。

取組の効果等

運動普及ボランティアが地域で活動する一助となった。

取組に対するお問い合わせ先

石巻市保健福祉部健康推進課 0225-95-1111



健康教室

石巻市

| | |
|------|----------------|
| 実施期間 | 令和5年11月24日 |
| 実施場所 | 石巻市住吉会館 |
| 対象者 | 石巻市民（参加者数:20名） |

実施内容

市民一人ひとりが自分に合った健康づくりが出来るよう、フレイル予防の正しい知識や望ましい食生活について講話した。また、運動（ストレッチ）の方法やお口の健康について実技を交えて実施した。

取組の効果等

日ごろの生活習慣（食生活・運動等）を振り返り、健康に関する知識の普及やフレイル予防についての意識を高めることができた。

取組に対するお問い合わせ先

石巻市保健福祉部健康推進課 0225-95-1111



野菜足りていますか？野菜摂取量チェック！

女川町健康福祉課

| | |
|------|----------------|
| 実施期間 | 令和5年11月12日 |
| 実施場所 | 女川町まちなか交流館 |
| 対象者 | 女川町民(参加者数:40名) |

実施内容

- ・女川町商工祭に健康福祉課ブースを設置した
- ・町民へ野菜摂取の啓発と普段食べている野菜量の確認を行った。

取組の効果等

- ・町民からは、「1日分の必要量が分かった」「もっと食べるようにしたい」等の感想が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

女川町健康福祉課 0225-54-3131



健康ポイント事業「食事と運動でカラダづくり教室」

気仙沼市保健福祉部健康増進課

| | |
|------|------------------|
| 実施期間 | 令和5年6月17日～11月25日 |
| 実施場所 | 市内公共施設 |
| 対象者 | 市民(参加者数:延337名) |

実施内容

- ・ライフステージに応じた 効果的な運動や食生活を実践するきっかけづくりとして企画し実施した。
- ・運動実技は健康運動指導士等に依頼し行った。

取組の効果等

- ・参加者からは「毎日運動するようになった」「フレイル予防のためにたんぱく質をとるようになった」等の声がよせられた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市保健福祉部健康増進課
電話：0226-21-1212



妊産婦のお口の健康教室

気仙沼市保健福祉部健康増進課

| | |
|------|-----------------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月12日 |
| 実施場所 | 気仙沼市民健康管理センター「すこやか」 |
| 対象者 | 妊婦中の方、産後1年未満の方及びその家族 (参加者数:9名) |

実施内容

- ・歯科医師と考える赤ちゃんのお口育て（講話）
- ・栄養士による妊産婦の食事について（講話）
- ・離乳食で必須、だしの取り方とだしの試飲
- ・妊婦さん・産婦さん座談会（交流）

取組の効果等

「これまで離乳食に天然だしを使っていなかったが、風味がとても良かったので、これからは天然だしを使いたい。」「子どもの発達に合わせた歯ブラシの選び方がわかった。」等の感想が挙げられた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市保健福祉部健康増進課
電話：0226-21-1212



気仙沼市食生活改善推進員協議会研修会

気仙沼市保健福祉部健康増進課

| | |
|------|---------------|
| 実施期間 | 令和5年11月1日 |
| 実施場所 | クッキングスタジオ |
| 対象者 | 食生活改善推進員(25名) |

実施内容

学習及び会員同士の交流、食生活推進員活動の一層の充実を図ることを目的として、マルコメ株式会社の出前講座を依頼し、味噌や糀について学んだ。

取組の効果等

味噌や糀などの発酵食品について学びを深めることができたと同時に、味噌の消費量が年々減少していることを知り、改めて日本型食生活の良さ等について普及啓発していこうという機運が盛り上がった。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市保健福祉部健康増進課
電話：0226-21-1212



健康づくり実践講座

唐桑総合支所市民福祉課

| | |
|------|-----------|
| 実施期間 | 令和5年11月8日 |
| 実施場所 | 唐桑公民館 |
| 対象者 | 市民(15名参加) |

実施内容

・栄養，運動，口腔ケアについての知識を普及するための健康講座を開催した。全5回のうち1回を11月に実施。

取組の効果等

・参加者から「主食・主菜・副菜をそろえて食べる事を考えるようになった。」「バランスを考えて食材を購入ようになった。」「毎日運動を心がけたい。」等の感想があげられた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市唐桑総合支所市民福祉課
電話：0226-32-4811



あそびと子育て相談

唐桑総合支所市民福祉課

| | |
|------|----------------|
| 実施期間 | 令和5年11月22日 |
| 実施場所 | 鮎立児童館 |
| 対象者 | 子どもと保護者(13名参加) |

実施内容

・子育て相談来場者に，乳幼児期の食生活に関するミニ講話を実施した。

取組の効果等

・参加者から「減塩を心がけたい。」「和食の良さを再確認した」等の声が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市唐桑総合支所市民福祉課
電話：0226-32-4811



シニア元気アップ介護予防体操普及啓発事業

気仙沼市本吉総合支所市民福祉課

| | |
|------|------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月30日 |
| 実施場所 | 気仙沼市本吉保健福祉センター「いこい」 |
| 対象者 | 気仙沼市民(本吉地域) (参加者数:25名) |

実施内容

介護予防（フレイル予防）の講演と体操実技。講演テーマ「シニア元気アップ，コケない体づくり，サビない心づくり」～作業療法士が提案する生活のちょっとした工夫～二人組になり，体操の実技等をしながらの体験型の講演会。

取組の効果等

参加者のアンケートで，本日得た体操等を実施すると答えた人は，100%であった。講演会終えて，後日，毎日体操をして体の痛みが無くなった，夜睡眠がとれるようになった等数人の方から実践継続と効果があったと報告を得ている。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市本吉保健福祉センター「いこい」
電話：0226-25-7645



シニアカフェ

気仙沼市食生活改善推進員協議会本吉地区協議会

| | |
|------|-----------------|
| 実施期間 | 令和5年11月21日, 30日 |
| 実施場所 | 市内公共施設 |
| 対象者 | 市民 (参加者数:25名) |

実施内容

・通いの場（デイサービス）において，ドリルを使った脳トレ（認知症予防）や，フレイルを予防するバランスの良い食事についての講話を行った。

取組の効果等

・参加者からは「また開催してほしい」，「今度は生活習慣病に関する講話も聞きたい」「会食をしながら栄養面についてもっと詳しく教えてほしい」という声があり，食に関心を持っていただいた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市本吉保健福祉センター「いこい」
電話：0226-25-7645



フレイル予防「若さを保つミラクル学級」

気仙沼市本吉総合支所市民福祉課

| | |
|------|----------------|
| 実施期間 | 令和5年6月6日～11月7日 |
| 実施場所 | 市内公共施設 |
| 対象者 | 市民（参加者数:延15名） |

実施内容

・通いの場（デイサービス）においてフレイルを予防し、いきいきとした生活を送るために気を付けるべき口腔・運動・栄養のポイントについての講話や軽運動を実施した。

取組の効果等

・参加者へのアンケートで「以前と比べて固いものが食べにくい」という方の減少や、「たんぱく質の摂取回数」が増えるなどの口腔・食事に関する項目で改善がみられた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市本吉保健福祉センター「いこい」
電話：0226-25-7645



健康講座「ハツラツとした生活を送るために」

気仙沼市本吉総合支所市民福祉課

| | |
|------|--------------|
| 実施期間 | 令和5年11月16日 |
| 実施場所 | 市内公共施設 |
| 対象者 | 市民(参加者数:16名) |

実施内容

・バランスの良い食事についての振り返りチェックシートを配布し、自分が普段食べている食事のバランスはどうなっているかを確認していただき、補足で講話も行った。

取組の効果等

・参加者からは「野菜が必要量とれていない」、「たんぱく質はもっと食べないといけないだね」といった声があり、自分の食事では何が足りていなかったのかを理解した方が多かった。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市本吉保健福祉センター「いこい」
電話：0226-25-7645



公民館まつり：食事に関する展示・普及啓発

気仙沼市本吉総合支所市民福祉課・気仙沼市食生活改善推進員協議会

| | |
|------|------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月3日～5日 |
| 実施場所 | 公民館 |
| 対象者 | 一般市民(参加者数:延100名) |

実施内容

・公民館館内において、食品サンプル・掲示等を展示し、普段食べている食品にどれくらいの食塩・糖分が含まれているかを知ってもらうための普及啓発を行った。また、地域で活動する食生活改善推進員の活動紹介も行った。

取組の効果等

・子供から高齢者までの幅広い年代で塩分・糖分の含有量に驚いていた。「普段美味しく食べている物でも食べすぎには気をつけないとね」と話されていた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市本吉保健福祉センター「いこい」
電話：0226-25-7645



男の料理教室

気仙沼市松岩公民館

| | |
|------|--------------|
| 実施期間 | 令和5年11月28日 |
| 実施場所 | クッキングスタジオ |
| 対象者 | 男性(参加者数:14名) |

実施内容

公民館主催で、気仙沼市食生活改善推進員を講師に「たっぷり栄養でフレイル予防」をテーマに講話と調理実習を実施した。

取組の効果等

「つまみ程度しか作ったことがないが、健康に気がついた料理も作り、妻にも食べさせたい。」などという感想があげられた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市松岩公民館
電話：0226-22-6818



ナトカリレシピで地場産野菜摂取アップ事業

主催：登米市 共催：東北大学・カゴメ株式会社・一般社団法人ナトカリ普及協会
 後援：登米市食生活改善推進員協議会・登米市食育推進会議

| | |
|------|---------------|
| 実施期間 | 令和5年11月1日～30日 |
| 実施場所 | 登米市内道の駅等 |
| 対象者 | 一般住民 |

実施内容

- ・11月のみやぎの食育月間にあわせて、市と食生活改善推進員協議会と企業が共同で塩分控えめで旬の地場産野菜を使用したナトカリレシピ集を作成し、道の駅や物産施設等で配付を行った。
- ・レシピ集のメニューを道の駅で惣菜として販売し、店内にはナトカリについての動画をタブレットで見れるよう設置し啓発を図った。

取組の効果等

- ・レシピ集は、身近な食材を使用していることから多くの方に手に取っていただき啓発が図られた。
- ・店内にナトカリを啓発するポップや動画投映は、住民に関心を持っていただけた。

取組に対するお問い合わせ先

登米市市民生活部健康推進課 TEL 0220-58-2116
<https://www.city.tome.miyagi.jp/kenkosuisin/kurashi/kenko/kehatsu/kenkozukuri/syokuiku.html>



元気とめ！健康セミナー（米山・南方ブロック）

主催：登米市

| | |
|------|--|
| 実施期間 | 令和5年11月24日(金) |
| 実施場所 | 登米市南方農村環境改善センター |
| 対象者 | 米山・南方地区：保健活動推進員・食生活活動推進員 公衆衛生連合会組合長 |

実施内容

- ・健康づくり活動を地域ぐるみで推進していくため、令和2年2月に「元気とめ！健康づくり宣言」を行い、宣言内容を地域に広くひろめ、健康意識の高揚と継続を図るため、セミナーを開催。参加者からは地域の人へセミナーの内容を伝達してもらう（3人声かけ運動の展開）
- ①元気とめ！健康づくり宣言の普及啓発 ②講話と実技「生活の中に運動を！」
- ③健康づくり実践者のからの取組の紹介

取組の効果等

- ・参加者は、簡単な運動で家庭でも取り入れやすく「継続できそう！」との感想が寄せられた。
- ・研修で学んだことや健康宣言も近所の人に伝えたいとの声が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

登米市市民生活部健康推進課 TEL 0220-58-2116



登米市タウンウォーキング

主催：登米市・イオンタウン佐沼 協賛：大塚製薬・明治安田生命
協力：登米市食生活改善推進員協議会

| | |
|------|--------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月16日 |
| 実施場所 | イオンタウン佐沼セントラルコート及びイオンモール |
| 対象者 | 市民(24名参加) |

実施内容

- ・年間8回シリーズ実施する講習会の4回目を実施した。
- ・専門講師の指導のもと、効果的なウォーキングの方法やストレッチについて講習を行った。
- ・希望者には明治安田生命のスタッフによるベジチェックと血管年齢測定の実験を行った。

取組の効果等

- ・室内のため、天候に左右されず、快適かつ安全にウォーキングを実施できた。
- ・参加者も毎回意欲的に参加し、ウォーキングやストレッチの効果を体感できている。
- ・毎日の運動等の取組状況を記入してもらった健康生活カレンダーでは、ウォーキングやストレッチ等に継続して取り組む様子が伺える。

取組に対するお問い合わせ先

登米市市民生活健康推進課 TEL 0220-58-2116
<https://www.city.tome.miyagi.jp/kenkosuisin/kurashi/kenko/kehatsu/kenkozukuri/26townwalk.html>



みんなの健康づくり展

多賀城市

| | |
|------|---------------------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月2日～30日(①2～11日 ②11～19日 ③27～30日) |
| 実施場所 | ①市立図書館、②イオン多賀城、③市役所庁舎 |
| 対象者 | 多賀城市民、二市三町市民 等 (参加者数:299名) |

実施内容

実施を三か所に分けて運動・口腔(栄養)・社会性について取り上げ、パネルを配架。また期間内に食育講演会や、塩釜歯科医師会主催の「歯と健康のつどい」を共催し、講演会と口腔がん検診を実施。市と連携協定を結ぶ企業によるベジチェックや減塩食品の試食体験会の実施、健康補助食品等のミニプレゼントを配布した。

取組の効果等

来館や来店のついでに足が運べるようパネルの展示や、体験会を実施し、疾病予防や介護予防等の周知啓発のリーフレットを配布した。体験者からは野菜の摂取量について生活習慣の改善や、減塩への取組みについて意識変化の言葉が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

多賀城市保健福祉部健康長寿課保健予防係
電話：022-368-1494

