

歩数アップチャレンジ2023（地共済版）参加

宮城県仙南保健所

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	所内
対象者	仙南保健福祉事務所 職員27人

実施内容

- ・歩数アップチャレンジ2023（地共済版）に職員で参加した。
- ・参加の声掛けを行い、チーム平均歩数の報告を受けた。
- ・所内トップスリーランキングを作成し、チーム名とチーム平均歩数を参加職員に周知した。

取組の効果等

歩数を積極的に意識したり、チーム内や他チームメンバーと歩数をはじめ健康づくりについてコミュニケーションを図るよい契機となったと思われる。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120

働き盛り世代向け健康づくり情報誌 発行

宮城県仙南保健所

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	ホームページ、配付、電子メール
対象者	県民、関係機関、保育所、幼稚園、事業所(およそ700か所)

実施内容

働き盛り世代向け健康づくり情報誌「働く人のスマートライフ通信（令和5年11月号）」の発行

取組の効果等

県民、関係機関、保育所、幼稚園、事業所（およそ700か所）の働き盛り世代の職員等に対し、フレイル予防（主にオーラルフレイル）について啓発を行い、フレイル予防意識の普及が図られた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120
<https://www.pref.miyagi.jp/documents/24328/smart-life202311.pdf>



健康、食育及び歯と口腔に関するパネル展

宮城県仙南保健所

実施期間	令和5年11月13日～24日
実施場所	大河原合同庁舎1階
対象者	来庁県民、合庁勤務県職員

実施内容

みやぎ3.15.0宣言の内容とウォーキングイベント、歯と口腔の健康についてパネル展示を行った。

取組の効果等

来庁県民、合庁勤務県職員に対し、みやぎ3.15.0宣言の取組内容とウォーキングイベントの周知を行い、「あと15分歩こう」という意識の醸成が図られた。あわせて歯と口腔の健康のための口腔ケアについて周知ができた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120



みやぎ出前講座

宮城県仙南保健所

実施期間	令和5年11月14日
実施場所	柴田町役場保健センター
対象者	管内各市町国民健康保険担当課長ほか 17人

実施内容

生活習慣病や健康づくりに関する出前講座を実施

取組の効果等

県内及び管内の健康課題と、それを踏まえた健康づくり事業について周知が図られた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120

宮城県仙南保健所

実施期間	令和5年11月24日
実施場所	電子メール
対象者	事業所給食施設(17か所)

実施内容

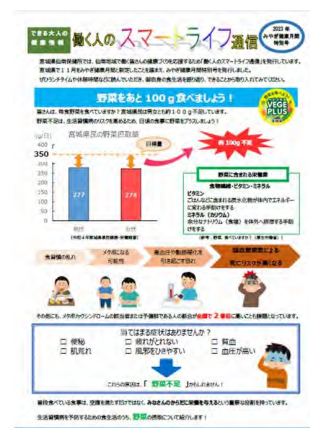
働き盛り世代向け健康づくり情報誌「働く人のスマートライフ通信（みやぎ健康月間特別号）」の発行

取組の効果等

事業所給食施設（17か所）の働き盛り世代の職員等に対し、野菜摂取量の増加に関する知識の普及が図られた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120



宮城県仙南保健所（仙南保健福祉事務所）

実施期間	令和5年10月30日、オンデマンド配信11月9日～12月5日
実施場所	大河原合同庁舎大会議室、オンデマンド配信(Youtube)
対象者	管内小・中学校及び高等学校の管理職、学校保健、食育に関する担当教諭、行政関係者、管内幼稚園・保育所教諭、食育関係団体等

実施内容

教育関係者や食育関係者を対象に「宮城県小児肥満対策マニュアル2021」及びその対応に関する研修会を開催した。

取組の効果等

教育関係者や食育関係者が、小児肥満の基礎知識や小児肥満児とその保護者に対する対応について理解を深めることができた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120



働き盛り世代向け健康づくり啓発資料の配布

宮城県仙南保健所

実施期間	令和5年11月27日
実施場所	令和5年度「ベジプラス100&塩eco」で地域の食環境整備事業協力店
対象者	協力店利用者

実施内容

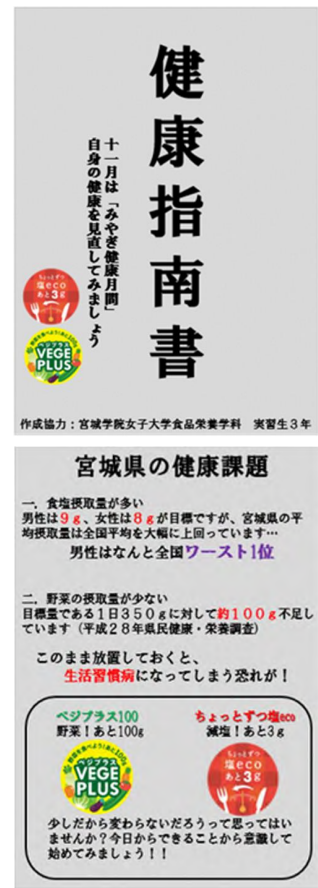
働き盛り世代向け健康づくり啓発資料（A7サイズ）を作成し、460部配布した。

取組の効果等

働き盛り世代の弁当購入者に対し、野菜摂取量の増加や食塩摂取量を少なくする方法について啓発を行うことができた。アンケートにより資料の内容の感想などを把握する予定。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120



令和5年度ベジプラス&塩ecoを地域ぐるみで考えるワークショップの開催

宮城県塩釜保健所

実施期間	令和5年11月7日(火)
実施場所	セキスイハイムスーパーアリーナ 第1・2会議室及び視聴覚室
対象者	栄養士・管理栄養士及び産業担当者（参加者数:40名）

実施内容

講話及び減塩実験などを通し、関係者が地域一体となった事業を展開を意識していただくことを目的に開催したもの。

取組の効果等

講話では、病院栄養士をしながら地域に食の大切さを情報発信している広南病院の五十嵐氏の取組を伺い、またワークショップでは食品企業に御協力いただき、減塩食品の食べ比べや試食をしながらワークショップを行ったことで、食環境を地域で捉えるイメージアップができたという感想をいただいています。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県塩釜保健所健康づくり支援班
TEL : 022-363-5503



大人こそ！ベジプラスチャレンジ2023の開催

宮城県塩釜保健所

実施期間	令和5年11月1日(水)から令和5年11月30日(木)
実施場所	管内事業所等
対象者	管内事業所及び関係団体等 (参加:17事業所100チーム)

実施内容

・事業所内3名1チームを組んで、野菜摂取量増加に関する4つのレベルから、チームで挑戦するレベルを決定し、毎日クリアできるよう取り組むもの。

取組の効果等

・実施した事業所からは、「食生活改善の取組をなかなか実施できなかったので、いい機会になった」、「朝ご飯食べてきたか？など自然なコミュニケーションにつながった」といった感想をいただいています。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県塩釜保健所健康づくり支援班
TEL : 022-363-5503



歩数アップチャレンジ2023大崎保健所管内参加事業所支援

大崎保健所

実施期間	令和5年10月1日～11月30日(チャレンジ期間)
実施場所	ホームページ等
対象者	大崎保健所管内(大崎市、色麻町、加美町、涌谷町、美里町、栗原市)の事業所並びにその事業所に勤務する従業員 (参加数:35事業所 519チーム(1,557名))

実施内容

- (1) 事業の広報 (・事業所への周知、・当所ホームページへの掲載)
- (2) 参加事業所支援 (・チャレンジ期間中の健康情報誌の発行、・チャレンジ期間終了後の情報誌発行)
- (3) 賞の贈呈 (・事業所ランキング賞【各圏域】副賞贈呈、・9,000歩達成賞)

取組の効果等

参加数：35事業所 519チーム(1,557名)
大崎保健所から始まった歩数アップチャレンジは今年で7年目となりました。年々参加チーム数が増加しています！
これからも、地域で取組みやすいものとなるようサポートします。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県大崎保健所健康づくり支援班 電話：0229-87-8010



けんこうクイズ！ 塩eco&受動喫煙zero

大崎保健所

実施期間	令和5年10月24日～令和6年1月31日
実施場所	ウェブサイト上
対象者	大崎保健所管内の事業所、飲食店、官公署、その他の施設・団体等(12月12日時点の参加者数:185名)

実施内容

働き盛り世代に対して、生活習慣改善を促すことを目的に減塩、喫煙及び受動喫煙に関するクイズを実施するもの。

取組の効果等

解答者は全185名。(令和5年12月12日時点)
このうち37名の方から、生活で塩ecoと受動喫煙を「意識し、行動しようと感じた」と前向きな回答をいただいています。
クイズ解答期間は令和6年1月末まで。ギフトカード当選のチャンスはまだあります。ご興味があれば今からでもお申込みください！

取組に対するお問い合わせ先

宮城県大崎保健所健康づくり支援班 電話：0229-87-8010



申込

12月22日(金)
事業所ごとに
ご担当者・代表の方が
専用フォームから
お申込み願います。

解答

令和6年
1月31日(水)
所要時間 約5分
従業員さん各自が
お好きな時間に
チャレンジ！



けんこうクイズ！
塩eco&受動喫煙zero

みやぎ食育月間・宮城県歯と口腔の健康づくり月間パネル展示

北部保健福祉事務所

実施期間	令和5年10月30日～11月30日
実施場所	宮城県大崎合同庁舎 1階ロビー
対象者	来庁者及び職員等

実施内容

パネル展として、以下について普及啓発を行う。
①食育に関する普及啓発（・ベジプラス&塩エコパネル展示、・ヘルシーレシピ、ちゃちゃっとレシピ配布）
②歯と口に関する普及啓発（・歯と口に関するポスター、パネル展示、・健康かわら版配布）

取組の効果等

多くの県民の方へ、食育の取組と歯と口の健康づくりの大切さを普及することができました。また、県内のスーパーや百貨店で販売されている「みやぎのベジプラスニュー」の紹介を行い、野菜たっぷり塩ひかえめのメニューの実践を促すことができました。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県大崎保健所健康づくり支援班 電話：0229-87-8010



ゼロ災&健康トライアル 実施中

宮城県石巻保健所

実施期間	令和5年10月24日～令和6年1月31日
実施場所	各事業場等
対象者	石巻管内44事業場、登米管内24事業場参加

実施内容

「災害ゼロを目指した取組」と「健康づくりに向けた取組」を各事業場で決定し、100日間実践中！

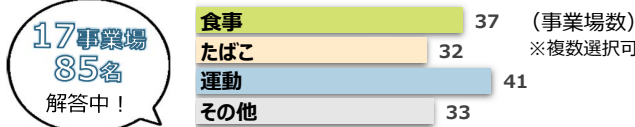
(管轄の労働基準監督署、宮城労働基準協会各支部、保健所の共催で実施しています。)

取組の効果等

登米地域は昨年度より参加事業場が増え、今年度新たに石巻地域でも実施し、「働く人の健康づくり」の取組が増えてます！

食事、たばこ、運動、その他から取組項目を決めて取組んでいます。

- ・塩分チェックの実施
- ・歩数アップチャレンジへの参加
- ・けんこうクイズ！塩eco&受動喫煙zero など



取組に対するお問い合わせ先

詳しくはこちらから⇒

宮城県石巻保健所健康づくり支援班 0225-94-6124



クイズ見せ

体内のナトリウムを排泄する働きがあるものはどれでしょうか。

- ①カルシウム ②カリウム ③水



(石巻地域)
ゼロ災&健康トライアル100



(登米地域)
ゼロ災&健康トライアル2023

気仙沼圏域ベジプラス100&塩ecoキャンペーン

宮城県気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）

実施期間	令和5年11月11日～30日
実施場所	気仙沼合同庁舎及びウジエスーパー南三陸店
対象者	県民

実施内容

- ・気仙沼合同庁舎食堂の協力によりベジプラスメニューの提供を実施し、そのうち1日は合同庁舎ロビーにおいて気仙沼地方振興事務所との協働により「ベジチェック体験会」を実施した。また、啓発パネルの展示を行った。
- ・ウジエスーパー南三陸店において、気仙沼栄養士会との連携により、啓発資料の配布を実施した。

取組の効果等

- ・ベジチェック体験では64名の方に、野菜摂取推定量の測定を行い、野菜をもっと食べようと意識した方は59名だった。
- ・ウジエスーパー南三陸店でのキャンペーンでは啓発資料を100名の方に配布した。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）
地域保健福祉部 成人・高齢班
TEL:0226-22-6614

