

令和6年 みやぎ健康月間の取組

企業・団体等

- 公益社団法人 宮城県栄養士会
- 株式会社柴清工業
- ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社
- 全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室
- スポーツジムROCONESS
- 株式会社古川土地
- 大崎栄養士会
- 雪印メグミルク株式会社東北支店
- ハリウコミュニケーションズ株式会社
- 株式会社ルネサンス
- 仙台青葉学院大学・短期大学
- 有限会社電工センター
- 理研ビタミン株式会社 仙台支店

● 従業員・構成員向け ● 住民向け

ゆっくりよくかんで家族で学ぼう健口習慣!

公益社団法人 宮城県栄養士会

実施期間	令和6年11月23日
実施場所	宮城調理製菓専門学校
対象者	宮城県内の親子 (参加者数:33人)

住民向け

実施内容

- ・ゆっくりよく噛んで食べること、家族と一緒に食事をとることの重要性についての講話を行った。
- ・食品カードを用いて献立を作ってもらい、バランスの良い食事についての啓発を行った。

取組の効果等

参加者がむすび丸の形のおむすびを作り、ひと口30回ずつ噛んで食べてもらったことで、噛む回数を実感でき、親子で楽しく参加できたとのことで好評だった。

取組に対するお問い合わせ先

公益社団法人宮城県栄養士会
TEL:022-265-8007 FAX 022-261-5912
ホームページ <https://miyagi-eiyoushikai.or.jp/>



元気力アップフェスティバル フレイル予防栄養相談コーナー

公益社団法人 宮城県栄養士会

実施期間	令和6年11月24日
実施場所	たいはっくる
対象者	仙台市民（参加者数:51人）

住民向け

実施内容

フレイル・サルコペニアの食事についてのポスター、野菜350gと蛋白質の多い食品のフードモデルを展示し、骨粗しょう症・貧血・腎臓病等の予防のための食事のとり方やたんぱく質、オーラルフレイルについて等、参加者の様々な相談にお答えした。

取組の効果等

フレイルについては気になっていたが、どこに相談したらいいかわからなかった。本日この機会に相談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

公益社団法人宮城県栄養士会
TEL:022-265-8007 FAX 022-261-5912
ホームページ <https://miyagi-eiyoushikai.or.jp/>



歩数アップチャレンジ2024 参加

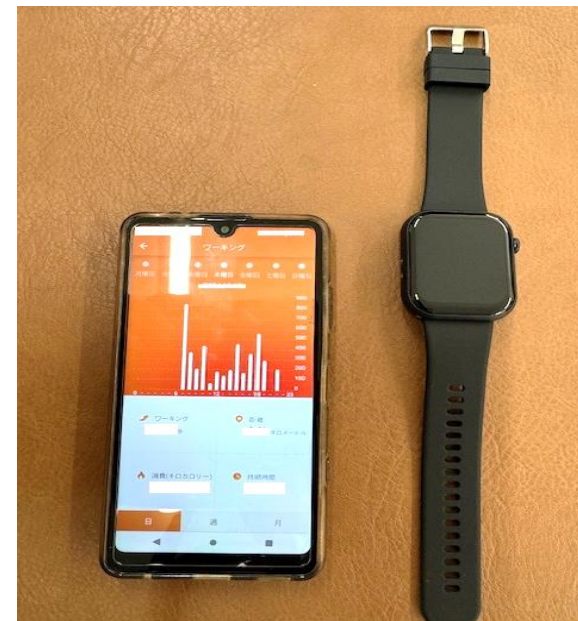
株式会社柴清工業

実施期間	令和6年10月1日～11月30日
実施場所	社内
対象者	社員(15人)

従業員・
構成員向け

実施内容

- ・「歩数アップチャレンジ2024」に社員で参加した。
- ・スマートウォッチを個人に配り、歩数をアプリで管理。
日々の歩数結果をみんなで共有し、社内で声掛けをした。



取組の効果等

- ・社員からは、「日々の歩数が確認でき、歩くことを意識することで健康への意識が高まった」「歩数結果を共有することにより社員同士のコミュニケーションをとるきっかけになった」等の感想の声が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

株式会社柴清工業 健康管理担当 0220-34-5497
ホームページ : <http://www.shibasei.jp>



アイフレイル予防で元気に仕事をしよう！

全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室

実施期間	令和6年10月10日～11月10日
実施場所	事務所内
対象者	従業員

従業員・
構成員向け

実施内容

10月10日の目の愛護デーに合わせて、10日からの1か月間を目の愛護月間とした。愛護月間に合わせて、ホットアイマスク・ナッツ・アイフレイルガイドの冊子の配布と保健師からミニ講話を行った。

取組の効果等

「ホットアイマスクを使うとリラックスする」「20分パソコン作業をしたら休憩をしてみる」等の声が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室
022-222-2247



フィットネスビンゴで運動の習慣化/個人&団体チャレンジ

スポーツジムROCONESS

実施期間

令和6年11月1日～30日

実施場所

スポーツジムROCONESS(白石市)

対象者

仙南地域+福島県北地域(ROCONESS会員、非会員)(参加者:84人)

住民向け

実施内容

- ・5×5マスに運動の回数、記録課題(例:週2回運動/累計4時間運動等)が書かれたフィットネスビンゴを実施しました。
- ・個人が課題をクリアし、マスを埋めることでビンゴを作り、参加者全員で「222ビンゴ」を達成する団体目標に取り組みました。

取組の効果等

結果は全員で「267ビンゴ」達成で、大幅に目標達成！アンケートでは「目標に向けて頑張れる」「団体ビンゴに貢献するのが嬉しい」「課題の達成感がある」等、ポジティブな意識で運動習慣を身につけました。イベントの満足度は★4～★5合わせて100%でした。

取組に対するお問い合わせ先

スポーツジムROCONESS
Mail : roconess00@outlook.jp
TEL : 080-6195-3874

ホームページ
SNS

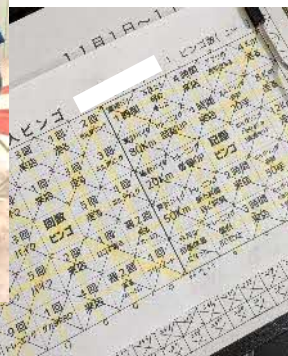


1回 レッスン	1回 レッスン	3回 来店	1回 走	2回 走
1回 フリーノート	1回 バイク	1回 来店	3回 走	
5回 トレーニング	3回 バイク	回数 ビンゴ	5回 走る	ポルタリング
3回 トレーニング	5回 バイク	2回 来店	1回 ロコT着る	週2回 来る (月～日)
9回 トレーニング	1回 ダカラPRO	4回 来店	週2回 来る (月～日)	1回 フリーノート

個人ビンゴ
ミッション



団体ビンゴ
全員で
222ビンゴ達成！



ラジオ体操でリフレッシュ♪

株式会社古川土地

実施期間	令和6年11月1日～30日
実施場所	事業所内(本社、建設事業部)
対象者	従業員 (参加者数:30人)

従業員・
構成員向け

実施内容

本社:毎週火曜日・金曜日、朝礼時にラジオ体操を実施
建設事業部:毎日、業務前にラジオ体操を実施

取組の効果等

体を動かすことで心身ともにリフレッシュでき、業務に気持ち良く臨めた。
体がほぐれることで、肩こり等軽減され、体を動かしやすくなった。

取組に対するお問い合わせ先

株式会社古川土地 TEL:0229-23-8484
ホームページ:<https://yoitochi.com>



大崎栄養士会 公開講座 健康づくり講演会

大崎栄養士会

実施期間	令和6年11月11日
実施場所	大崎合同庁舎 大会議室
対象者	大崎栄養士会会員及び地域住民 (参加者数:73人)

住民向け

実施内容

「100年栄養」の著者である、川口美喜子先生をお招きし、『老いに伴走する長生きのための「おいしい食事と栄養」の食事術』と題し、最後まで口から食べる大切さ、そしてそれを支え続ける想いなどについてご講演いただいた。

取組の効果等

- ・参加者からは「とても分かりやすく、良かった」、「最後までおいしく口から食べられるようにしたい」、「これからはもう少し“食べること”について大事にしていきたい」等の感想が聞かれた。
- ・これまでになく、男性の参加者が多くみられた。

取組に対するお問い合わせ先

大崎栄養士会 事務局 TEL:0229-28-3318
ホームページ 食支援ネット大崎 大崎栄養士会ページ



歩数アップチャレンジ2024 参加

雪印メグミルク株式会社東北支店

実施期間 令和6年10月1日～11月30日

実施場所 社内

対象者 社員（24人）

従業員・
構成員向け

実施内容

- ・「歩数アップチャレンジ2024」に社員で参加した。
- ・参加者全員で歩数を共有し、歩いてもらうための声かけを実施した。

取組の効果等

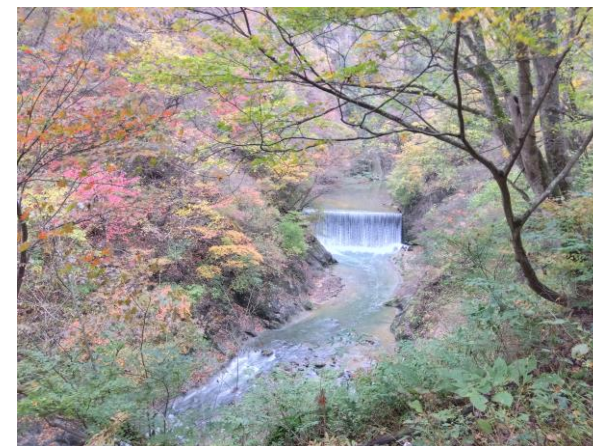
- ・参加者から、「健康を意識するきっかけとなった」「参加したことで歩数を意識するようになった」「紅葉や名所をウォーキングし楽しみながら取組んだ」等の意見・感想が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

雪印メグミルク株式会社 東北CR企画推進課
担当TEL: 022-292-6405

歩数アップチャレンジ2024 歩数記録・進捗表

順位	部署	氏名	チーム名	10月1日通					
				チーム		個人			
			平均歩数	RANK	週間歩数	RANK	毎日歩数	RANK	
1	東北支店			112,904	4	27,690	5		
2	乳食品課		ハッピーフィート	13,051	4	84,415	12	25,712	7
3	市乳課					76,745	15	12,206	18
4	品質保証					101,219	8	35,448	3
5	業務課		ピュア アンド クラウド	14,379	3	82,884	13	13,334	17
6	業務課					117,855	3	28,396	4
7	市乳課		食飲遊覧アクティブ隊 ～恵乃(ラ)ッセラーボー イズ～	11,243	5	82,730	14	16,290	13
8	市乳課					91,944	11	26,171	6
9	市乳課					61,424	17	14,460	14
10	乳食品課					46,893	22	9,716	21
11	市乳課		Free Walker	7,321	8	57,897	18	11,693	19
12	マーケティング部					48,941	21	8,720	23
13	業務製品					103,437	7	19,853	12
14	業務製品		チームAthlete	17,758	1	110,150	5	22,599	10
15	生産G東北					159,322	1	41,655	2
16	東北販売課					93,777	10	24,773	8
17	東北販売課		アスロード	8,449	6	41,060	24	8,450	24
18	東北販売課					42,602	23	9,213	22
19	CR企画推進課					105,317	6	24,086	9
20	CR企画推進課		CR歩道楽	15,646	2	98,606	9	20,215	11
21	CR企画推進課					124,638	2	41,727	1
22	雪印ピンスターク					68,983	16	13,721	16
23	雪印ピンスターク		チーム豆星	8,281	7	51,860	20	13,752	15
24	雪印ピンスターク					53,058	19	10,317	20



食育・健康セミナー講師派遣

雪印メグミルク株式会社東北支店

実施期間	令和6年11月1日～11月30日
実施場所	宮城県各所
対象者	依頼団体（参加者数:245人）

住民向け

実施内容

ご依頼いただいた宮城県の諸団体様に講師を派遣し、食育・健康セミナーを実施した。実施したプログラムは「骨カルシウムセミナー」「ヨーグルトセミナー」「チーズセミナー」。

取組の効果等

主催者から、「健康な生活の維持に役立つ内容でよかった」「カルシウムの摂取の目安などわかってよかった」「手軽に乳製品を使えばカルシウムがとれるレシピの紹介など役に立った」等の意見・感想をいただきました。

取組に対するお問い合わせ先

雪印メグミルク株式会社 東北CR企画推進課
担当TEL: 022-292-6405



No.	市町村	団体施設名	実施日	プログラム	人数
1	石巻市	石巻市健康づくり推進センター	2024年11月6日	ヨーグルトセミナー	18
2	仙台市	仙台市健康づくり推進センター	2024年11月6日	チーズセミナー	9
3	東松島市	東松島市健康づくり推進センター	2024年11月7日	骨カルシウムセミナー	34
4	柴田郡村田町	村田町健康づくり推進センター	2024年11月12日	骨カルシウムセミナー	16
5	東松島市	東松島市健康づくり推進センター	2024年11月13日	骨カルシウムセミナー	16
6	大崎市	大崎市健康づくり推進センター	2024年11月14日	ヨーグルトセミナー	26
7	仙台市	仙台市健康づくり推進センター	2024年11月15日	骨カルシウムセミナー	15
8	仙台市	仙台市健康づくり推進センター	2024年11月18日	ヨーグルトセミナー	10
9	大河原町	大河原町健康づくり推進センター	2024年11月20日	ヨーグルトセミナー	18
10	気仙沼市	気仙沼市健康づくり推進センター	2024年11月25日	骨カルシウムセミナー	31
11	栗原市	栗原市健康づくり推進センター	2024年11月27日	ヨーグルトセミナー	42
12	仙台市	仙台市健康づくり推進センター	2024年11月29日	ヨーグルトセミナー	10

運動を取り入れた健康づくりにチャレンジ

ハリウコミュニケーションズ株式会社

従業員・
構成員向け

実施期間	令和6年10月19日～11月29日
実施場所	村田町・仙台印刷団地会館会議室・広瀬川河川敷・社内食堂
対象者	社員・派遣社員・役員(参加者数:29人)

実施内容

- ・10月19日(土)登山部が宮城オルレフェア2024「村田コース」に参加した。
- ・11月 1日(金)全体朝礼で健康講話「フレイル予防と散歩のすすめ」を実施した。
- ・11月15日(金)健康づくり研修会「骨粗鬆症予防」を実施した。
- ・11月17日(日)グリーン・パル主催の職場対抗ソフトボール大会に参加した。
- ・11月18日(月)全社員・派遣社員・役員に歩数計を配布した。
- ・11月19日(火)10種類の野菜を使用し野菜の量を増やしたご飯社食を提供した。
- ・11月22日(金)健康情報雑誌「今日の健康」の回覧をした。

取組の効果等

健康講話や健康づくり研修会で歩くことの重要性を伝えた後に、歩数計を配布したことで、社員同士で1日の歩数を確認し合ったり、楽しく歩くための工夫を情報交換するようになり、歩くことを日常生活に取り入れるようになった社員が増えている。
また、宮城オルレやソフトボール大会したことで、運動をすることでの気持ちよさを体感するとともに社員同士の親睦が深まった。

取組に対するお問い合わせ先

ハリウコミュニケーションズ株式会社
健康づくり担当 TEL:022-288-5011(代) HP:<https://www.zundanet.co.jp/>



カロママカップ(チーム対抗戦)

株式会社ルネサンス

実施期間	令和6年11月20日～26日
実施場所	食事・運動管理アプリ
対象者	従業員 (参加者数:約50人)

従業員・
構成員向け

実施内容

指定の健康管理アプリにて、期間内の食事・運動習慣を従業員それぞれが記録し、AIの管理栄養士からの評価点をチーム対抗で競い合う取り組み。

取組の効果等

食習慣や運動習慣が見える化することで、各々の生活習慣に気づきが得られる。また、チーム対抗とすることでお互いに指摘し合い、取り組みに対する意識が上がる。

取組に対するお問い合わせ先

株式会社ルネサンス 地域健康推進部東日本チーム
課長代理:鶴見安崇 tsurumi_y@s-renaissance.co.jp



みやぎ健康月間&ペア推し企画

株式会社ルネサンス

実施期間	令和6年11月1日～30日
実施場所	ルネサンス仙台卸町/館内全体
対象者	会員様&非会員様

住民向け

実施内容

県の企画である11月みやぎ健康月間と11月22日いい夫婦の日を絡め、「ペア推し」をキーワードとした運動の企画を実施。スタッフのペア写真やみやぎ健康月間のロゴを活用し、館内装飾も施した。

取組の効果等

- ・会員様の帰属意識の向上(非日常的楽しさ)⇒売上・継続
- ・非会員様がサービスへ触れる機会の提供(会員様と同伴で参加の企画実施)⇒体験母数獲得

取組に対するお問い合わせ先

株式会社ルネサンス 地域健康推進部東日本チーム
課長代理:鶴見安崇 tsurumi_y@s-renaissance.co.jp



栄養バランスの取れたお弁当販売 ～学生の食生活をサポート～

仙台青葉学院大学・短期大学

実施期間	令和6年11月6日・13日・20日・27日
実施場所	五橋キャンパス 学生ホール
対象者	五橋キャンパス 学生・教職員（購入者数:延べ220人）

従業員・
構成員向け

実施内容

- ・保健委員会(担当看護学科)が、学生の食生活サポートを目的に、栄養バランスの取れた安価なお弁当と豚汁を1回/週、販売している(R6年7月～)。
- ・お弁当の調理・配達は、仙台市内の障害者通所支援施設の協力を得て、看護学科有志 健康学習グループの学生が販売を担当している。

取組の効果等

- ・お弁当を購入した学生からは「安くておいしい。毎週楽しみ!」、「豚汁は野菜がたくさん食べられるし、あったかくてうれしい」、「いつもは食べない食材を食べることができる」などの声が寄せられている。
- ・学生たちが、健康的な食生活に関心を持つことを期待している。

取組に対するお問い合わせ先

仙台青葉学院大学・短期大学 五橋キャンパス(看護学科)
TEL:022-369-8000



健康情報カードの作成と配布 ～学生による学生のための健康情報発信～

仙台青葉学院大学・短期大学

実施期間	令和6年11月6日・13日・20日・27日
実施場所	五橋キャンパス 学生ホール
対象者	五橋キャンパス 学生・教職員（対象者:延べ220人）

従業員・
構成員向け

実施内容

- ・看護学科1.2年生有志の健康学習グループメンバーが、健康情報カードを作成し、お弁当販売時(1回/週)に配布している(R6年7月～)。
- ・カードの内容は、信頼がおける情報元からの健康情報(食事や睡眠、季節の健康管理等)で、パッと目に入る情報を手書きで記載している。

取組の効果等

情報カードを受け取った学生からは、「毎回、健康情報をしっかり読んでいる」、「全部のカードを写メに撮って保存している」などの声が聞かれ、教職員からも「毎回楽しみにしている」、「情報カードをデスク前に貼って、健康に役立っている」などの感想が多く聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

仙台青葉学院大学・短期大学 五橋キャンパス(看護学科)
TEL:022-369-8000



歩数アップチャレンジ2024に参加しました！

有限会社電工センター

実施期間	令和6年10月1日～11月30日
実施場所	各所
対象者	社員(参加者10人)

従業員・
構成員向け

実施内容

今年で三年目。歩数アップチャレンジ2024に参加しました。今年は個人目標をたててチャレンジしてもらいました。アプリを利用してグループ内で記録を報告しあい、2か月間頑張りました。

取組の効果等

個人目標を目指して取り組んだことで、それぞれの歩数アップへつながったようです。

取組に対するお問い合わせ先

有限会社 電工センター
TEL:0225-95-7251
<https://www.denkosenta.com>

歩数アップチャレンジ2024
みんなの目標

21,200歩	10,000歩
15,000歩	10,000歩
14,000歩	6,700歩
10,500歩	7,000歩
10,000歩	6,500歩



宮城県庁食堂にて減塩フェアを実施

理研ビタミン株式会社 仙台支店

実施期間	令和6年11月21日～22日
実施場所	宮城県庁2階カフェテリア「けやき」
対象者	どなたでも

住民向け

実施内容

- ・『素材力だし』を使用した減塩メニューの提供
※1日限定50食 2日間
- ・『素材力だし』のサンプリング
※約2,000個

取組の効果等

・『塩分は旨みでカバーできる』ことを、減塩フェアのメニューとサンプリングで体験してもらうことで、減塩生活のきっかけ作りを提供します。

取組に対するお問い合わせ先

理研ビタミン株式会社 仙台支店
TEL:022-717-3510
HP: <https://www.rikenvitamin.jp>

