令和6年
みやぎ健康月間の取組

市町村

- 川崎町
- 塩竈市
- 登米市
- 多賀城市
- 富谷市
- 気仙沼市
- 白石市
- 大河原町

従業員・構成員向け
住民向け

適塩と適糖の食生活キャンペーン～介護予防フェスティバル2024にて～

川崎町

住民向け

実施期間	令和6年11月11日
実施場所	川崎町健康福祉センター内
対象者	主に65歳以上の高齢者（参加者数：約170人）

実施内容

「介護予防フェスティバル」の来場者に、試食品の提供等を通して食塩と砂糖の望ましい摂取量等について啓発した。
①減塩のカレールウを使用したヘルシーカレーライス：川崎町食生活改善推進員が調理。
②適正糖質の菓子やコーヒー等の飲み物の提供とクイズ：キャラバンメイト（川崎町食生活改善推進員兼務者）が担当。

取組の効果等

・ほとんどの人がヘルシーカレーの塩分について違和感なく試食していた。高齢者にあわせたごはんの適正量についても伝えることができた。
・適正糖質コーナーでは、既存の事業である認知症予防カフェに携わるスタッフが世間話やクイズを交えながら、楽しい雰囲気で砂糖の適正量について伝えることができた。

取組に対するお問い合わせ先

川崎町保健福祉課健康推進係　0224-84-6009
川崎町地域包括支援センター　0224-84-6021

野菜のチカラで「健幸応援フェア」

塩竈市健康づくり課、イオンタウン塩釜、塩釜保健所、塩釜高校

実施期間	令和6年11月10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 （108人）

住民向け

実施内容

野菜の効果や1日の目標摂取量、自身の野菜摂取量を知り、その後野菜摂取を意識した生活の実践へとつなげる為、以下の内容を実施。
①ベジメータ測定　②野菜摂取アップレシピ配布紹介 ③塩釜高校の学生によるオススメ野菜レシピプレゼン
　前回より野菜料理1皿分（約70g）以上増えていた来場者には、お土産を渡し野菜1日350g摂取継続を促した。

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と分かりましたか」分かった：86%
「会場に掲示してある野菜レシピを作ってみようと思いましたか」思った：100%
来場者の中で「測定することで、野菜の量を意識するようになった」と自身の摂取量を確認しに来る方が多かった。一緒に取り組んだ高校生も野菜の摂取について考える機会となり食育にもつながった。

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

vitality塩竈・多賀城ウォーク～歩いて健康目指せ1日8000歩～

塩竈市、多賀城市、住友生命保険相互会社

住民向け

実施期間	令和6年10月21日～12月15日
実施場所	スマートフォンアプリ「Vitality」上
対象者	塩竈市在住・在勤の18歳以上の方

実施内容

①アプリ事業
・健康づくりに関する連携協定を結んだ住友生命のVitalityアプリ健康プログラム(一部)の無償提供を受け、市民の運動習慣のきっかけ作りを行った。
・スマホ内臓の歩数をアプリと連動させ、週間歩数の目標を達成することで、特典(コーヒーチケットやコンビニ商品の引換券など)を付与した。
・事前にアプリ登録を行うが、希望者に対し登録サポート会を1回行った。
②ウォーキングイベント(アプリ登録者以外の一般参加も含む)
・11月30日に多賀城市と合同ウォーキングイベントを開催した。

取組の効果等

①アプリ事業:参加者:塩竈市10～80代の計182人、多賀城市198人。アプリで特典獲得を目指し、歩く動機付けになった。
②ウォーキングイベント:参加者:塩竈市小学生～80代の45人、多賀城市30人。参加満足度100%、今後も継続して運動を行いたいと回答した人94%。参加者アンケートより、「健康づくりの動機付けになった」「新しいウォーキングコースを知れてよかった」などの意見が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

住友生命保険相互会社　仙台支店　022-222-3982
塩竈市　福祉子ども未来部健康づくり課健康増進係　022-364-4786
多賀城市　保健福祉部健康長寿課保健予防係　022-368-1494

元気とめ！健康セミナー（米山・南方ブロック）

登米市

住民向け

実施期間	令和6年11月19日（火）
実施場所	登米市中津山公民館
対象者	米山・南方地区：市民・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「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人声がけ運動の展開）。今回は「健診・運動」の大切さについて学び一人一人が健康について考え、健康的な生活習慣を知る機会とした。

①元気とめ！健康づくり宣言の普及啓発　②講話と実技「楽しく椅子筋トレ」

③健康づくり実践者のからの取組の紹介「ナトカリ再挑戦に取り組んでみて」

取組の効果等

参加者の声では「定期的に実施してもらえるとよい」等の声もあがっていた。音楽に合わせた運動であったため、参加者は楽しく活動できていた。ナトカリ再挑戦に取り組んでみての実践紹介も実施し、食と運動の啓発につながった。

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

元気とめ！健康セミナー（豊里・津山ブロック）

登米市

住民向け

実施期間	令和6年11月29日（金）
実施場所	津山老人福祉センター2 階
対象者	豊里・津山地区：一般市民・区長・民生委員・保健活動推進員・食生活改善推進員

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人声がけ運動の展開）。

今回のテーマは「たばこ」。

①元気とめ！健康づくり宣言の普及啓発

②講話「受動喫煙や電子・加熱たばこの有害性」～吸わない人の健康を守る～

③健康づくり実践者のからの取組の紹介「禁煙外来について」

取組の効果等

元気とめ！健康づくり宣言の7つの行動目標の中から、「めざせ受動喫煙ゼロ！めざそう禁煙」をテーマに取り組んだ。妊娠中の喫煙が孫の代まで影響することや、電子・加熱たばこの有害性についても伝わり、啓発が図られた。

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

ナトカリレシピで地場産野菜摂取アップ事業

共催：登米市、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

住民向け

実施期間	令和6年11月1日～30日
実施場所	登米市内道の駅
対象者	一般住民

実施内容

・11月のみやぎ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の共同により、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を作成し、道の駅や物産施設等で配付した。
・道の駅のレストランでは、ナトカリレシピのメニューを提供。さらにナトカリやレシピに関する動画をタブレットで流し適塩の啓発を図った。

取組の効果等

・ナトカリレシピは、道の駅でも手に入る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、適塩の啓発が図られた。
・店内でのナトカリに関するポップや動画により、幅広い年代層の方々に関心を持っていただくことにつながった。

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

Vitality多賀城・塩釜ウォーク

多賀城市・塩竈市・住友生命保険相互会社

住民向け

実施期間	令和6年10月21日（月）～同年12月15日（日）
実施場所	スマートフォンアプリ「Vitality」上
対象者	多賀城市・塩竈市在住・在勤・在学者 （参加者：多賀城市198人、塩竈市180人）

実施内容

・3者共同主催事業として、アプリを用いた特典がもらえるウォーキングイベントを開催
・連動イベントとして別途掲載のリアルウォーキングイベント実施

取組の効果等

・参加者属性を見ると、若い世代を中心に幅広い世代の、また男性の参加が多くみられた。
・参加者からは「運動習慣改善につながった」「歩く楽しみができた」という声もいただいている。

取組に対するお問い合わせ先

住友生命保険相互会社　仙台支社　022-222-3982
多賀城市　保健福祉部健康長寿課保健予防係　022-368-1494
塩竈市　福祉子ども未来部健康づくり課健康増進係　022-364-4786

住友生命
×
多賀城市
×
塩竈 SHIOGAMA

Vitality Walk Challenge

多賀城市・塩竈市・住友生命保険相互会社

住民向け

実施期間	令和6年11月30日(土)
実施場所	多賀城市内・塩竈市内・ふれあいエスプ塩竈
対象者	市民(多賀城市30人、塩竈市45人参加)

実施内容

３者共同主催事業として、それぞれ市内をミッションを達成しながらスタンプを集めるウォークラリーを実施し、ウォークラリーゴールとなるふれあいエスプ塩竈で測定会・ミニ講話を行うイベントを企画し実施した。

取組の効果等

・参加者からは、「楽しかった。また参加したい」などの声がよせられた。
・両市での交流の機会ともなり、貴重なイベントとなった。

取組に対するお問い合わせ先

住友生命保険相互会社　仙台支社　022-222-3982
多賀城市　保健福祉部健康長寿課保健予防係　022-368-1494
塩竈市　福祉子ども未来部健康づくり課健康増進係　022-364-4786

食育講演会「ゆとり生む魔法の冷凍貯金」

多賀城市・塩竈市・住友生命保険相互会社

住民向け

実施期間	令和6年11月16日(土)
実施場所	多賀城市立図書館1階住まいの部屋
対象者	多賀城市在住・在勤・在学者 （43人）

実施内容

・野菜料理研究家/食品ロス削減コンサルタント　佐々木　麻衣　氏を講師に、時短や家事ラクをテーマとし、日々の生活で実践できる「冷凍貯金」の講話を実施した。
・講師作成の冷凍スープの調理デモ、試食も実施した。

取組の効果等

・参加者の満足度は高かった。
・試食もしたことで、実際におうちでやってみたいという参加者の声も多かった。

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
TEL：022-368-1494

ふわふわさつまいも団子を作ろう！クッキングキッズ」

多賀城市食生活改善推進員協議会・多賀城市鶴ケ谷児童館

実施期間	令和6年11月9日（土）
実施場所	多賀城市鶴ケ谷児童館ホール
対象者	高校生以下の市民とその保護者 （12組、35人）

住民向け

実施内容

・地域で食育ボランティアを担う食改（しょっかい）さんと、楽しくおいしくクッキングするというイベントを開催した。

取組の効果等

・参加した子どもたちからは、「楽しかった」「おいしかった」「お父さん、お母さんと一緒に調理できたのがうれしかった」等の声が聞かれた。

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　TEL：022-368-1494
多賀城市鶴ケ谷児童館　TEL：022-362-0763

健康づくり展

多賀城市

住民向け

実施期間	令和6年11月1日～29日
実施場所	多賀城市役所、総合体育館、地区公民館　等
対象者	多賀城市民、県民　等（参加者数：294人）

実施内容

展示会場にて展示テーマである「社会性」「栄養・口腔」「運動」の3区分に係るパネル展示、チラシ配布を実施した。

取組の効果等

・今後がんばりたいと思った区分にシールを貼る形で実施しており、多くの方に参加いただけた。
・健康情報つきポケットティシュも配布したところ、大変に好評であった。

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
TEL：022-368-1494

とみや市民公開講座　特別講演

富谷市保健福祉部健康推進課

住民向け

実施期間	令和6年11月14日
実施場所	成田公民館　大ホール
対象者	富谷市健康推進員、一般市民（参加者数：68人）

実施内容

富谷市では糖尿病の医療費が高額となっており、歯周病と糖尿病は相互に影響を及ぼすことを踏まえ、市民向けの歯の健康と生活習慣病の関係性および健康な食生活を支えるためのオーラルフレイル予防の重要性をテーマに実施。

取組の効果等

・参加者のほとんどが講演内容に満足し、普段の口腔ケアを振り返ることができたようだった。
・アンケートより、かかりつけ歯科医を持ちたい、ケア用品を買い足したい、お口の体操始めますなどの改善意欲の声をいただいた。

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
TEL：022-358-0512
メール：kenkousuishin@tomiya-city.miyagi.jp

知ってお得な健康情報＆塩ecoキャンペーン

富谷市保健福祉部健康推進課

住民向け

実施期間	令和6年11月23日
実施場所	イオンモール富谷　2階中央催事場
対象者	一般市民（参加者数：193人）

実施内容

・富谷市、JCHO仙台病院、仙台白百合女子大学、宮城県塩釜保健所、全国健康保険協会宮城支部の共催事業として実施。
・高血圧および高血糖予防をテーマとし、測定、体験、健康相談等の啓発をおこなった。

取組の効果等

・各種測定を体験していただくことで、参加者が自身の生活習慣を振り返る良い機会となった。
・生活改善の意欲を示す方が多くみられた。（アンケートより）
・商業施設での開催としたことで、普段アプローチすることが難しい層に啓発することができた。

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
TEL：022-358-0512
メール：kenkousuishin@tomiya-city.miyagi.jp

歩数アップチャレンジ2024　参加

富谷市保健福祉部健康推進課

実施期間	令和6年10月1日～11月30日	従業員・構成員向け
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人）	

実施内容

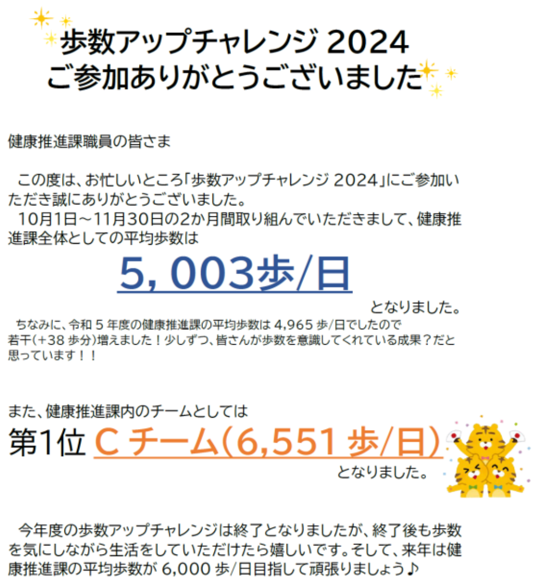
・「歩数アップチャレンジ2024」に課内職員で参加した。
・チーム分けをランダムで実施し、職員同士の交流となるようにした。
・課内ランキング1位およびチームごとの平均歩数を発表した。

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
TEL：022-358-0512
メール：kenkousuishin@tomiya-city.miyagi.jp



歩数アップチャレンジ 2024
ご参加ありがとうございました

健康推進課職員の皆さま

この度は、お忙しいところ「歩数アップチャレンジ 2024」にご参加いただき誠にありがとうございました。
10月1日～11月30日の2か月間取り組んでいただきまして、健康推進課全体としての平均歩数は

5, 003歩/日

となりました。

ちなみに、令和 5 年度の健康推進課の平均歩数は 4,965 歩/日でしたので若干(+38 歩分)増えました！少しずつ、皆さんが歩数を意識してくれている成果？だと思っています！！

また、健康推進課内のチームとしては

第1位 C チーム(6,551 歩/日)

となりました。

今年度の歩数アップチャレンジは終了となりましたが、終了後も歩数を気にしながら生活をしていただけたら嬉しいです。そして、来年は健康推進課の平均歩数が 6,000 歩/日目指して頑張りましょう♪

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

住民向け

実施期間	令和6年10月12日～11月17日
実施場所	富谷市しんまち地区
対象者	富谷市市民

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、富谷市内を楽しみながら歩く謎解きウォークラリーを企画して実施した。
・子供から大人まで幅広い年代が、平日・休日問わず参加できるようにした。
・運動習慣につながるよう宮城県の歩数アップチャレンジへの参加も、参加方法の1つに取り入れた。

取組の効果等

・総勢210人の方が参加
・参加した大半の方が参加前後の歩数を記入し、歩数を意識していただいた。
・親子の参加だけではなく、夫婦や友人となど、子どもから大人まで幅広い世代に参加していただいた。
・参加者アンケートで、親子で運動不足の解消になった、会社で運動を勧められていたので良い機会だったなどの感想をいただいた。

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
TEL：022-358-0512
メール：kenkousuishin@tomiya-city.miyagi.jp

公民館まつり：食事・運動に関する展示・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

住民向け

実施期間	令和6年11月2日～3日
実施場所	公民館
対象者	一般市民（参加者数：延100人）

実施内容

公民館館内において、食品に含まれる食塩含有量や野菜摂取量に関するフードモデル・体脂肪モデルなどを展示した。また、地域で活動する食生活改善推進員の活動紹介に関する展示も行った。

取組の効果等

フードモデル・体脂肪モデルについて「見本があると量がわかりやすい」、「体脂肪は実際に見ると衝撃的だ」などの声が聞かれた。

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」
TEL：0226-25-7645

シニアカフェ

気仙沼市食生活改善推進員協議会

実施期間	令和6年11月8日，11日（2地区で実施）
実施場所	市内公共施設
対象者	市民（参加者数：24人）

住民向け

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）やフレイル予防に関する講話、手軽にたんぱく質がとれる食品を使用した試食の提供などを行った。

取組の効果等

参加者から「フレイルは聞いたことはあったが、意味を知らなかったので勉強になった」という声が聞かれた。

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」
TEL：0226-25-7645

健康クッキング教室

気仙沼市本吉総合支所市民福祉課

実施期間	令和6年11月14日
実施場所	市内公共施設
対象者	市民(参加者数:15人)

住民向け

実施内容

フレイル予防として、たんぱく質の摂取量を意識した調理実習を行った。その後、試食をしながらバランスの良い食事に関する講話を実施した。

取組の効果等

参加者から「主食・主菜・副菜の具体的な目安量を理解できた」、「家で家族にも作ってあげたい」などの声が聞かれた。

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」
TEL:0226-25-7645

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6年11月21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（参加者数：44人）

住民向け

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～ 」
音楽に合わせて、ゆらゆら体操、ステップ踏み、かかとドン等も実施。

取組の効果等

「体が軽くなって良かった」「日常生活の中で簡単に取り入れやすそう」「家で実践します」という声が多く聞かれた。

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」
TEL：0226-25-7645

男性の料理教室

気仙沼市食生活改善推進員協議会・健康増進課

実施期間	令和6年11月11日
実施場所	クッキングスタジオ
対象者	市内在住の男性（参加者数：16人）

住民向け

実施内容

・講話「バランスの良い食事」「食塩について」
・調理実習：鶏のソテー～野菜ソース～、寒天ポテトサラダ、あら汁、りんご

取組の効果等

参加者からは「塩分控えでもだしがきいてると、物足りなくない」や「野菜たっぷりだと満足感がある」などといった声がきかれた。
また「家のみそ汁は，今日のあら汁より薄い？濃い？」といった普段の食生活について振り返り、参加者間で話す様子が見られた。

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

健康づくり事業「食事と運動でカラダづくり教室」

気仙沼市食生活改善推進員協議会・健康増進課

実施期間	令和6年6月6日～12月7日
実施場所	市内公共施設
対象者	市民（参加者数：延356人）

住民向け

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が行った。

取組の効果等

・参加者からは「毎日体を動かすようになった」「フレイル予防のためにたんぱく質を摂るよう食事を気をつけたり、口腔体操に取り組むようになった」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健康予防係
電話：0226-21-1212

妊産婦のお口の健康教室

気仙沼市食生活改善推進員協議会・健康増進課

実施期間	令和6年11月10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年未満のママ及びその家族（14人）

住民向け

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）
・だしの取り方とだしの試飲・おすすめおやつの試食
・妊婦さん・産婦さん座談会（交流）

取組の効果等

・歯科医師からの講話により、食育やむし歯予防について伝えることができた。
・だしの試飲を行い、だしのうま味や活用方法を伝えることができた。

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健康予防係
電話：0226-21-1212

親子運動教室

白石市健康推進課

実施期間	令和6年11月6日・8日・12日
実施場所	白石第二幼稚園、南保育園、北保育園等
対象者	①親子運動：各園に通う年少児～年長児とその保護者 ②栄養講話：各園に通う園児の保護者

住民向け

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。
・管理栄養士による「朝食・栄養バランスの大切さ」についての講話。

取組の効果等

参加者からは、「朝ごはんや栄養バランスについて考える機会となった」「体を使った遊びは普段の生活にも取り入れたい」など感想が聞かれた。

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
TEL: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6年11月7日・27日・28日
実施場所	各地区公民館
対象者	各地区保健事業推進員

住民向け

実施内容

保健事業推進員向けの寄り合いワークショップにて、身近な料理に含まれる塩の量を展示。また、管理栄養士から高血圧に関する講話を実施。

取組の効果等

参加した保健事業推進員からは、「普段食べているものにこんなに塩が入っているんだ」などの感想が聞かれた。

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
TEL:0224-22-1362

健診結果相談会

白石市健康推進課

実施期間	令和6年11月15日・25日
実施場所	白石市介護予防センター
対象者	健診結果相談会参加申込者（参加者数：18人）

住民向け

実施内容

健診結果相談会の会場に、飲み物やお菓子に含まれる砂糖の量や、身近な食べ物に含まれる塩と油の量、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

相談会の申込者は、それぞれ自分が気になっている検査値に関係のある展示をみて、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

白石市保健福祉部健康推進課保健指導係
TEL:0224-22-1362

働き盛り世代への啓発

白石市健康推進課

住民向け

実施期間	令和6年11月1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コンビニや飲食店の食品の塩の量と合わせてカリウムを多く含む野菜の展示を実施。

取組の効果等

企業からリクエストがあった内容だったため、「ナトカリバランスが勉強になった」「塩分の量に注意しようと思った」などの感想が聞かれた。

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
TEL:0224-22-1362

農業祭での「食と栄養を考えよう」コーナー

ヘルスメイト白石・白石市健康推進課

住民向け

実施期間	令和6年11月9日・10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、「麦ごはんおにぎり」の試食やヘルスメイトの活動紹介を実施。

取組の効果等

多くの来場者がおにぎりの試食をしてくださった。

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栄養指導係
TEL:0224-22-1362

胃がん検診会場での展示

白石市健康推進課

実施期間	令和6年11月9日・10日	住民向け
実施場所	ホワイトキューブ	
対象者	胃がん検診受診者	

実施内容

胃がん検診の会場にて、血圧に関するパネルや食材のフードモデルに含まれる食塩の量の展示、減塩白だしのサンプル配布を実施。

取組の効果等

減塩白だしのサンプルは、持参した分すべてを配布することができた。

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
TEL:0224-22-1362

令和6年度野菜摂取量＆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6年11月28日～29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:82人）

住民向け

実施内容

1)野菜摂取量(ベジチェック)測定
2)からだ成分分析測定(インボディ)測定
3)結果の見方説明
4)適塩・野菜のフードモデルの展示
5)0.7%塩分濃度みそ汁の試飲

★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

・1日の野菜摂取量350gを多くのかたに知っていただけた機会となりました。
・自らの体格を知っていただいたことで、運動の機会を増やしたいと回答していたかたが多くいました。
・フードモデルを見たり、適塩のみそ汁を試飲したことで、これからの食生活を改善するきっかけづくりになりました。

取組に対するお問い合わせ先

大河原町健康推進課　健康推進係
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

上のような測定器(名称:インボディ)を使用し、着衣のまま裸足で測定します。

クロスカントリー時におけるINBODY測定・ベジチェック

大河原町健康推進課

住民向け

実施期間	令和6年11月23日
実施場所	大河原公園　クロスカントリー会場内
対象者	クロスカントリー来場者及びVitalityおおがわらアプリ登録者

実施内容

クロスカントリー来場者及びVitalityおおがわらアプリ登録者へINBODY測定とベジチェック測定を行いました。

取組の効果等

・INBODY測定にて自身の体格について把握してもらうとともに、効果的な運動方法について情報提供を行いました。
・ベジチェック測定では1日の野菜摂取状況を知ってもらいました。
・自身の健康についてより、関心を持ってもらえる機会となりました。

取組に対するお問い合わせ先

大河原町健康推進課　健康推進係
TEL:0224-51-8623