働き方改革の推進

令和８年１０月から、職員用パソコンをモバイル化しました。
新たに導入するパソコンは、持ち運びしやすいよう、
重量を大幅に軽量化し、現場や出張先でも迅速に業務を行うことができます。
SIMカードの内蔵により、庁舎外でも通信可能とすることで、介護や子育て
などを抱える職員の多様な働き方を支援するとともに、災害発生時にも行政
機能を維持し、県民サービスを継続できる体制強化につながります。

新旧比較（左：旧PC、右：新PC）



■軽量化され持ち運びしやすい
■セキュリティ対策も万全



多様な働き方
仕事と家庭生活の
両立を支援



現場・出張先
スピーディに対応



スキマ時間
時間の有効活用で
生産性向上



災害対応
行政機能維持

働き方改革の推進

全職員が生成AIを利用できる環境を整備しています。
また、職員研修を継続的に実施し、業務への活用に利便性と安全性の両立が図られるよう、
職員のスキル向上に努めています。

■全職員に生成ＡＩ利用環境を整備

- 会議議事録など資料作成
- 資料の要約
- 政策立案のための情報収集
- 新規事業のアイデア検討

などから活用開始



職員研修も
順次開催！

↓ 活用事例 ↓

■生成ＡＩを活用した施策の実装

生成ＡＩによる保育現場の負担軽減

- 保育×ＡＩワークショップ
- YouTubeチャンネル開設などで事例共有



働き方改革の推進

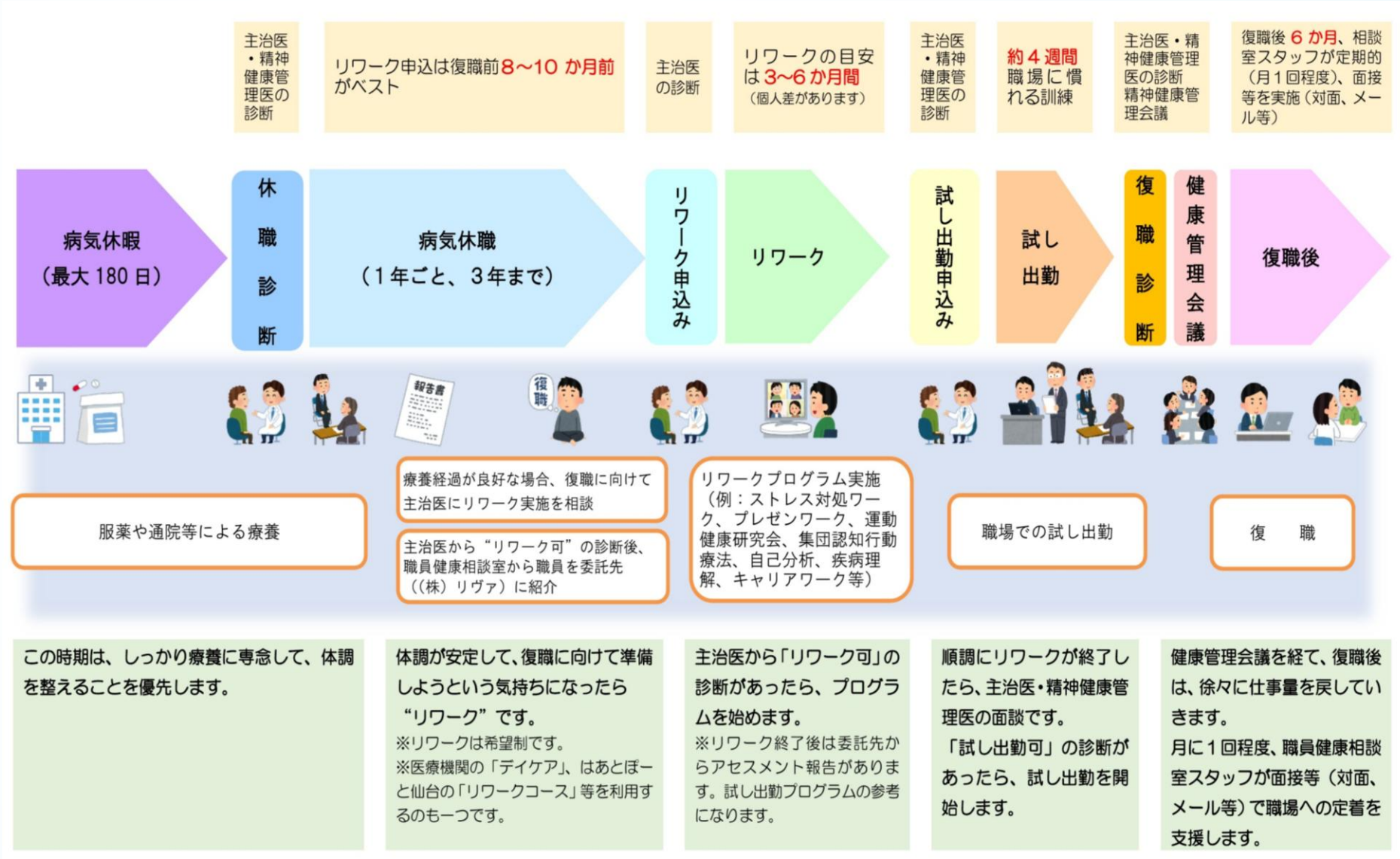
働き方改革や業務効率化に関する情報を集約した庁内ポータルサイト「みやぎワークスタイルラボ」を運営しています。
生成AIの活用、ペーパーレス化、在宅勤務、業務効率化ツールの活用などに関する情報を発信し、
職員が新しい働き方を実践しやすい環境づくりを進めています。





メンタルヘルス対策強化

メンタルヘルスの不調により
休職した職員の円滑な職場復帰を
支援するため、
令和6年度から
オンラインによる
リワークプログラムを
導入しました。
復職前から復職後まで
専門職による継続的な支援を行い、
安心して働き続けられる
職場づくりを進めています。
自宅から参加できる
オンライン形式を採用し、
一人ひとりの回復状況に応じた
支援を実施しています。



メンタルヘルス対策強化

セルフアップグレード研修として、マインドフルネスとヨガを実施しました。
今までは、座学を中心とした研修を実施していましたが、
新たな試みとして、身体を動かす研修を開催しました。
各圏域で実施し、計１００名の職員が参加しました。

講義内容の満足度
96% が「大変満足」「満足」と回答！

参加職員からの声（一部抜粋）

〇演習がメインで良かったです。
セミナー受講後、
血行が良くなっていることを実感しました。
〇勤務中の気分転換として所属において実施したい。
〇全職員へ受講をお勧めしたい。
〇管理職の方が自ら参加するなどして、
参加しやすい環境が広がるといいと思いました。









メンタルヘルス対策強化

行政庁舎2階「カフェテリアけやき」にて、ランチセミナーを開催しました。
当日は３３名の職員が参加し、
たんぱく質やミネラルに配慮した講師監修のオリジナル弁当を味わいながら、
ストレスと食事・栄養の関係やセルフケアの実践について学びました。

講義内容の満足度
94% が「大変満足」「満足」と回答！

参加職員からの声（一部抜粋）

〇低血糖と栄養のお話をありがとうございました。
　とても参考になる研修でした。
〇事前質問についても講師から具体的なアドバイス
　をいただき、大変参考になりました。
〇お弁当がすごくおいしかったです！
　講話と関連するお弁当の提供という組み合わせが
　良かったです。









メンタルヘルス対策強化

令和８年度から、初めての試みとして、
職員向けに「心のサポーター養成研修」を開催しました。
計２回実施し、計８９名の職員が参加しました。
最後まで研修を受講した職員は、「心のサポーター」として認定されます。

講義内容の満足度
93% が「大変満足」「満足」と回答！





参加職員からの声（一部抜粋）

〇相談対応の心構えなど、
　改めて気付かされることがあり、
　受けて良かったと思う。
〇話を聞く姿勢や態度は、
　メンタル不調の有無に関わらず、
　部下との面談においても役に立つ内容であった。
〇セルフケアに気を付けながら、
　無理のない範囲で
　周りのサポートをしていきたいと思いました。

令和８年度

心のサポーター養成研修（職員向け）

ここサポ

あなたも、身近な方の『心のサポーター』になりませんか？

心のサポーター（ここサポ）とは・・・
メンタルヘルス等について正しく理解し、
家族や同僚等に対して、傾聴ができる支援者（サポーター）です。
研修では、メンタルヘルスの基礎知識や聴く技術を学びます。



実施主体　宮城県

対　象　各所属の衛生担当者及び受講を希望する職員

日時・場所

開催日	時　間	会　場	定　員
5月25日（月）	13:30～16:00	自治会館202・203会議室	70人
6月 8日（月）		行政庁舎２階講堂	120人

※講師は各回により異なりますが、研修内容は同じです。

内　容　**共通研修（９０分）＋選択研修（３０分）**
共通研修：「心のサポーター」の紹介／こころの病気の知識／こころの病気からの回復
　　身近な人をサポートする方法／心のサポーター４つのステップ／グループワーク
選択研修：ストレスコーピングでセルフケア

講　師　【5月25日（月）】宮城県精神保健福祉センター　所長　小原　聡子　氏
【6月　8日（月）】宮城大学　看護学群　教授　小松　容子　氏

研修終了後に、受講認定証・ここサポリング・
ここサポステッカーをお渡しします。



申込方法　下記 URL または ORコードよりお申込みください。
https://logoform.jp/f/JtDRh（Logoフォーム）
申込締切：令和８年５月８日（金）

【問合わせ先】
職員厚生課　健康管理班　☎022-211-2248　syokukh@pref.miyagi.lg.jp

メンタルヘルス対策強化

職員体育室、職員健康相談室、ブラウジングルーム等、
職員の福利厚生に係る施設が集まる低層棟について、
「予防・回復・相談」の３つの機能を強化するため、
職員が自発的に健康を維持する「セルフケア」の拠点として整備し、
職員のパフォーマンスの向上、組織の活性化につなげます。

日常に溶け込む健康
笑顔と活気がある職場へ

ライト運動エリア

ヨガやストレッチ、軽い運動を
「ついしたくなる」日常空間へ



職員健康相談室

相談しやすい環境
安全でリラックスした空間



ブラウジングルーム

仮眠できるリクライニングチェアを設置し、
15分程度の「パワーナップ」で疲労回復

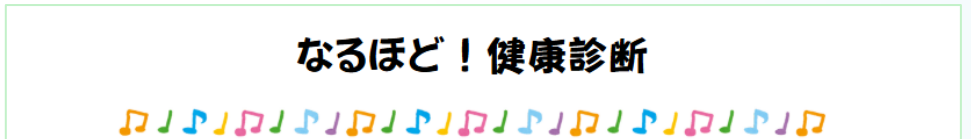


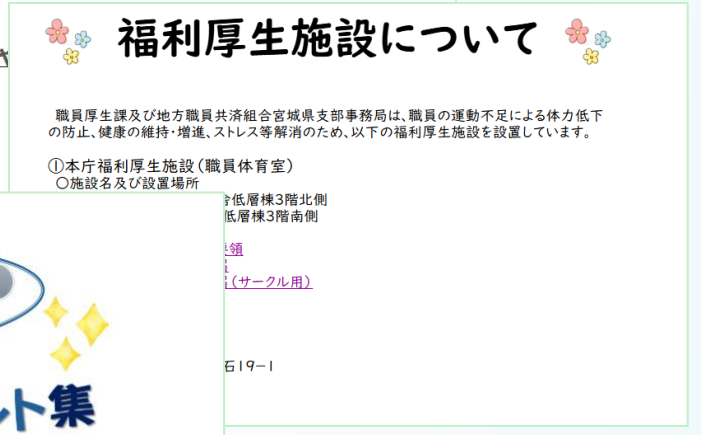
※改修イメージです。

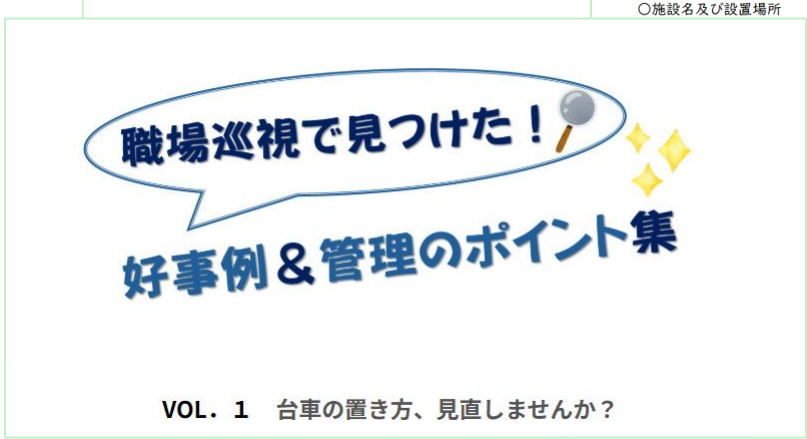
生活習慣病予防と健康意識の向上

職員の健康保持・増進を目的に、健康情報ポータルサイト「ココカラ元気ナビ」を運営しています。
健康管理やメンタルヘルス、各種相談窓口などの情報を分かりやすく発信し、
職員の健康意識の向上といきいきと働ける職場づくりを支援しています。





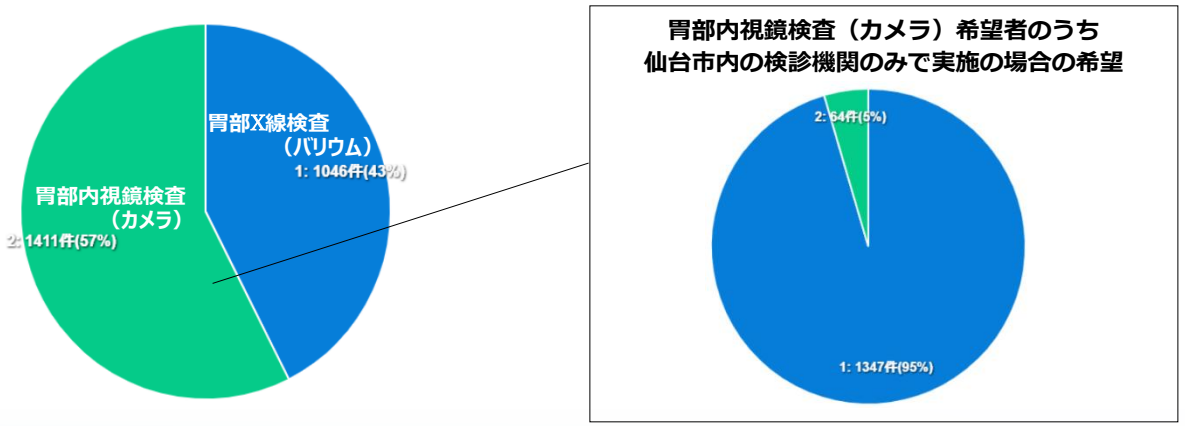




生活習慣病予防と健康意識の向上

原則、胃部X線検査（バリウム検査）としていた胃がん検診ですが、
令和８年度から胃部X線検査と内視鏡検査を自由に選択できるようになりました。
体質や障害により胃部X線検査が難しかった方も、
内視鏡検査を選択できるようになり、受診機会が平等になりました。
また、厚生労働省の指針に基づき、対象年齢及び実施頻度を見直すことで、
過剰検査によるリスクを防ぎます。

【参考】職員アンケート結果（令和７年６月３０日～７月１８日実施）
〇胃部Ｘ線検査の希望者は全体の４割、胃内視鏡検査の希望者は全体の６割だった。
〇胃内視鏡検査を希望する職員のほとんどが、検診機関が仙台市内に限られたとしても、
胃内視鏡検査を希望している。



胃がん検診の実施方法が変わります！

～回数よりも「安全性」を重視した、科学的根拠に基づく体制へ～

皆様の健康と安全を守るための変更です

今回の見直しは、厚生労働省の最新の指針に基づいています。
検診は「回数が多いほど良い」ものではありません。
「適切な時期に、適切な方法で受ける」ことが、過剰な検査による
リスクを防ぎ、皆様の健康を守る最善の方法です。

主な変更内容（令和8年度～）

項目	これまでの方法	令和８年度からの新ルール
対象年齢	４０歳以上 （３０代は希望制）	５０歳以上 （４０代は希望制）
実施頻度	年１回	２年に１回
検査方法	原則、 胃部Ｘ線（バリウム）	胃部Ｘ線（バリウム） または 胃内視鏡（カメラ）

※40～49歳の希望者は「胃部Ｘ線検査（バリウム）」を継続して受診可能です。



「２年に１回」で大丈夫？

→死亡率減少効果は変わりません

ピロリ菌の減少と除菌の普及により、胃がんは２年に１回の検査で十分に早期発見・予防ができるようになりました。

→適切な間隔で、安全に

毎年受けることによる検査の副作用や合併症のリスクを避け、体への負担が少ない最適な間隔で実施します。



待望の内視鏡検査を導入！

→「バリウムが苦手」な方へ

体質や障害によりバリウム検査が難しかった方も、内視鏡を選択できるようになり、受診機会が平等になります。

→職員の６割が希望

アンケートでは約６割が内視鏡を希望。そのうち95％が「仙台市内の機関に出向いてでも受診したい」と強く希望されています。

総務部職員厚生課健康管理班
☎022-211-2248／✉syokukh@pref.miyagi.lg.jp

生活習慣病予防と健康意識の向上

令和７年度から、定期健康診断でHbA1cが「Ｃ判定」だった職員に対し、
産業医による事後指導を実施しています。
精密検査の受診勧奨や、生活習慣改善へのアドバイスを行い、
精密検査受診率の向上や、検査値の改善につなげています。

	R6	R7
C判定者	308	309
精密検査受診者（人）	240	296
精密検査受診率（%）	77.9	95.7

受診率が17.8%UP

	R7（面談前）	R8（面談後）
対象者のHbA1c平均値	8.9	8.0

平均値が0.9改善
※対象者のうち78.9%が改善

対象職員からの声（一部抜粋）

〇治療を始めるか迷っていたが、産業医に分かりやすく丁寧にご指導いただいたことで、踏み出すことができた。
〇主治医に相談するきっかけになった。
〇自覚症状はないから通院間隔を伸ばそうと思っていたけど、産業医から指導を受けて、月に１回通院は必要であると思いなおした。



生活習慣病予防と健康意識の向上

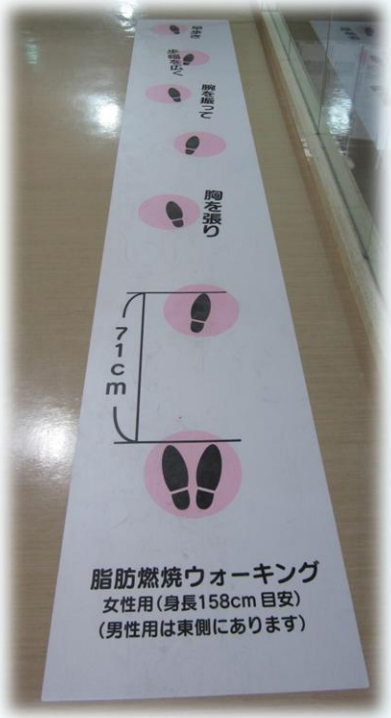
職員とその家族の健康増進を目的として
「歩数アップチャレンジ」を実施しています。
３人１組のチームで歩数を競い合うことで、
楽しみながら運動習慣の定着や身体活動量の向上を図り、
健康づくりを推進しています。



職員の健康づくりを推進するため、
庁舎内で身体活動量を増やす取組を実施しています。
階段利用を促す啓発や歩幅を意識したウォーキング支援などにより、
日常業務の中で無理なく運動習慣を身に付けられる
環境づくりを進めています。







生活習慣病予防と健康意識の向上

職員の健康意識の向上を目的に健康支援サービス「Pep Up」を導入しています。健康情報の提供やウォーキングイベント、ポイント制度などを通じて、楽しみながら健康づくりに取り組める環境を整えています。



健康づくりを支援するため、ヘルスアップセミナーを開催しています。健康診断結果を活用した健康管理の方法や、日常生活で実践できる運動・食生活について学ぶ機会を提供し、生活習慣病の予防や健康意識の向上を図っています。

当日のプログラム（予定）

＼講義と実技を組み合わせた、充実の1日です！／

時間	内容	詳細
9:20	受付	
9:50	オリエンテーション	セミナーの概要について説明
10:00	体成分分析	体重・体脂肪量・筋肉量等を測定
	血圧、健康チェック	運動実技に向けての体調確認
11:00	保健講話	健診結果の見方・健康づくりに関する講話
12:00	昼食・休憩	昼食は各自準備（外食可）
13:00	身体活動講話	日常生活で行える運動の紹介と体験
	運動実技	運動指導員による集団指導で具体的な運動方法を学ぶ
14:25	栄養講話	食習慣や食事バランスに関する講話
15:15	まとめ	今後の自分の目指す健康づくりプランを作成
15:30	終了	







生活習慣病予防と健康意識の向上

職員の健康づくりと運動習慣の定着を目的に、
毎日午後3時に「3分間体操」を実施しています。
短時間で気軽に取り組めるストレッチを通じて、
肩こりや腰痛の予防、運動不足の解消、心身のリフレッシュを図っています。
デスクワークが中心となる職場において、日常的に体を動かすきっかけづくり
として活用しています。







生活習慣病予防と健康意識の向上

職員の健康保持・増進を目的に、「維子先生のへるすあっぷさろん」を連載しています。 産業医の先生が、保健・医学の専門的な知見をもとに、日常生活や職場で実践しやすい健康づくりのヒントをわかりやすく発信しています。 職員の健康意識の向上と、心身ともに健康に働ける職場環境づくりを進めています。





「健康相談室」を設置し、医師や保健師・看護師による健康相談やメンタルヘルス相談に加え、女性医師による女性特有の健康課題に関する相談にも対応し、誰もが安心して働き続けられる職場環境づくりを進めています。



両立支援の充実

職員の仕事と子育ての両立を支援するため、庁内ポータルサイト「仕事と子育て両立支援ナビ（こそナビ）」を運営しています。
妊娠・出産から育児期までの各種休暇制度や支援制度、手続方法などの情報を一元的に提供し、
安心して働き続けられる職場環境づくりを進めています。





両立支援の充実

職員が仕事と介護を両立しながら安心して働き続けられるよう、介護や相続に関する知識を学べるライフプランセミナーを開催しています。
介護が必要となる前の準備や家族との話し合いのポイントなど、将来への備えを支援しています。

参加者の95% が
「わかりやすかった」と回答！

参加職員からの声（一部抜粋）

〇自分自身のライフプランのみならず、
　相続や介護に関する気づきが得られて大変有意義だった。
〇介護について、抱え込まない・社会と交わる・交流する・
　情報収集の重要性を意識した。
〇介護に対する不安（金銭面）について、
　具体的な金額を教えていただき参考となった。
〇知らなければいけないと思いつつ放置していた様々な事柄を
　知れたが、自分がどれだけ無知だったかを改めて思い知った。







両立支援の充実

職員の仕事と子育ての両立を支援するため、
県庁内保育施設「みやぎっこ保育園」を設置しています。
職員の子どもを中心に地域の子どもも受け入れ、
安心して働き続けられる職場環境づくりを進めています。
また、県庁所在地の立地を生かし、
近隣公園での自然体験や県庁内行事への参加など、
多様な経験を通じた保育を行っています。





県庁内の行事にも子ども達と参加し、社会体験をしています



近隣の公園への散歩、季節の自然観察を楽しんでいます

保護者の声（一部抜粋）

〇いつも私と子どもに親身に寄り添ってくれていると感じます。
　子供も楽しく過ごしている様子が見られ、安心して預けることができます。
　朝、夕の送迎の際には、先生方にかけていただくお言葉で私自身も元気をもらえています。
〇先生方に毎日丁寧にやさしく接していただいているおかげで楽しく通っています。
　私たち親も相談させて頂くことができ、大変心強い思いでおります。
〇すべての保育士さんがそれぞれ子供にしっかり向き合っていただいており、
　園全体で子供たちが守られているなと感謝しています。