

スマートみやぎ 健民通信



創刊号

宮城県保健福祉部健康推進課
住所：仙台市青葉区本町 3-8-1
電話：022-211-2623
E-mail：kensui-k@pref.miyagi.jp

スマートみやぎ健民会議

©宮城県・旭プロダクション

【送付先】宮城県保健福祉部健康推進課
E-mail：kensui-k@pref.miyagi.jp ファクシミリ：022-211-2697

「スマートみやぎ健民会議」会員登録書

平成 年 月 日

スマートみやぎ健民会議会長（宮城県知事） 殿

| | | | |
|----------------|--|------------------------------|---------------------------|
| 団体名、 企業名等 | | | |
| 代表者名 | ご担当者 所属・職氏名 | | |
| 所在地 | 〒 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | | |
| 連絡先 | 電話： <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> 公表可 | FAX： <input type="text"/> |
| | E-mail： <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> 公表可 | |
| ホームページ アドレス | <input type="text"/> <input type="checkbox"/> 公表可 | | |

*団体・企業名、所在市区町村名は、登録者名簿を作成し公表する予定です。
それ以外でホームページに公表可能な情報は「公表可」欄にをご記入ください。

スマートアクション宣言

★私たちは、スマートみやぎ健民会議の会員として、下記に取り組みます。

従業員、構成員やその家族に向けたスマートアクション宣言 公表可

私たちは、に取り組みます。

【従業員、構成員やその家族に向けた取組例】

- 健康経営（従業員の健康維持・増進）の実践
- 従業員等への健康情報の発信
- 社員食堂でのヘルシーメニューの提供
- 職場でのラジオ体操
- 階段利用、歩行の推奨
- 従業員、ご家族を対象としたスポーツイベント等の実施
- 受動喫煙防止のための環境整備
- 特定健診（職場健診）の実施や受診勧奨
- 特定保健指導の実施や利用勧奨
- がん検診の受診勧奨
- 健診（検診）等で要精検となった方への受診勧奨
- 歯科保健活動 など

県民（お客様など）に向けたスマートアクション宣言 公表可

私たちは、に取り組みます。

【県民（お客様など）に向けた取組例】

- ホームページや広報誌等による健康情報の発信
- 減塩、ヘルシーメニューの開発・提供
- 食育活動
- 保健・医療活動
- 県民参加の健康づくりイベント等の実施、協力
- ヘルスケアビジネス（ヘルスツーリズム等）の展開
- 健康づくりに関する研究、商品開発
- 受動喫煙防止の取組
- 健康づくりに関する教育活動
- がん検診受診促進活動 など

【スマートアクション宣言の記入方法】
・スマートアクション宣言は、適正体重の維持や生活習慣の改善を目指し、健康づくりのために取り組むことや目標のことで、
・「従業員、構成員やその家族」と「県民（お客様）」のどちらか一方または両方を対象としています。上記の対象別取組例を参考に、特に力をいれている取組や今後取り組みたい内容等を1つ以上記載してください。また、ホームページで公表可能な場合は「公表可」欄にをご記入ください。

*ご登録いただいた情報は、本会議関連事業以外には使用いたしません。また、法令に基づく場合などを除き、第三者に開示・提供することはありません。

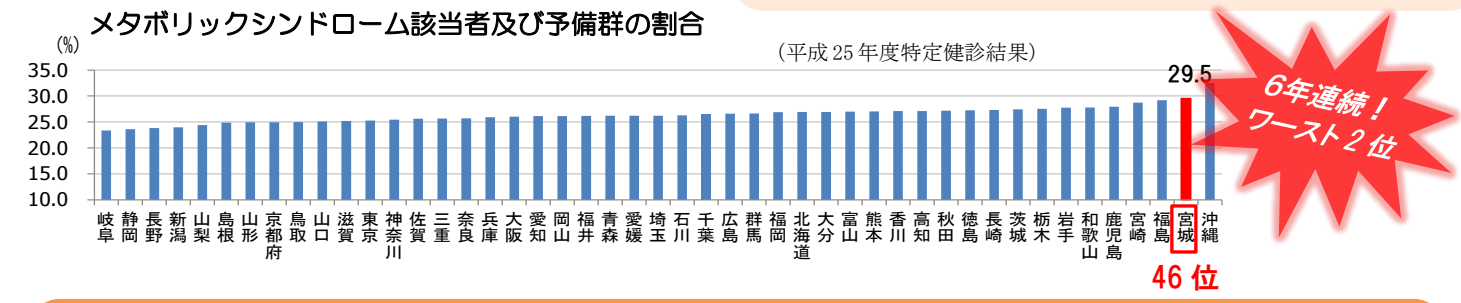
「スマートみやぎ健民会議」が発足！

宮城県は、メタボリックシンドローム該当者及び予備群を合わせた割合が平成20年度から6年連続で全国ワースト2位という危機的な状況となっています。

メタボなどの県民の健康課題をカイゼンするため、企業、保険者、関係機関・団体、行政等の参画と協働により、県民の健康と幸せを実現するための県民運動を推進することを目的に「スマートみやぎ健民会議」を平成28年2月9日に設立しました。

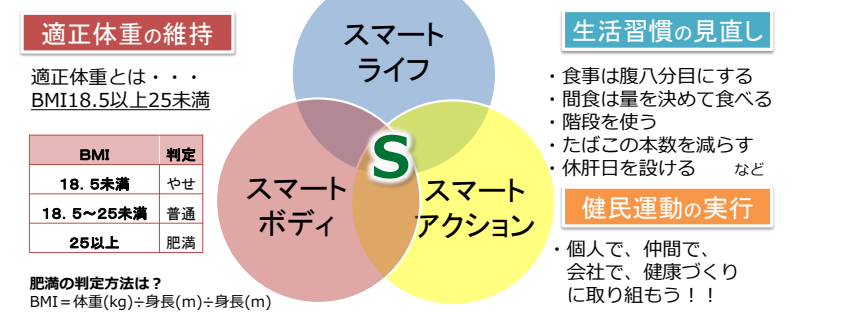
スマートみやぎ健民会議とは・・・

- ◆組織
知事を会長に公募により参加する企業、機関、団体等を会員とする組織です。
・会長 宮城県知事
・会員 企業、保険者、医療・保健・教育・産業分野の機関・団体、報道機関等、市町村、宮城県
・事務局 宮城県健康推進課
- ◆健民会議の活動
・会員それぞれの事業、活動やサービスを通じた適正体重の維持を主眼とする健康づくり意識の浸透
・ホームページによる情報提供
・会員向けの情報誌の発行
・会員及び県民向け講演会の開催
・健康づくりに関する表彰 等



◆3つの「S (smart)」の推奨

スマートみやぎ健民会議では、「スマートボディ(適正体重の維持)」、「スマートライフ(生活習慣の改善)」、「スマートアクション(健民運動の実行)」の3つの「S(smart)」を推奨しています。



会員募集中！ 企業や団体の皆さん、ぜひ会員登録を！
現在、健康に関する取組を行っているところはもちろん、これから取り組みたいと考えている企業や団体等も登録できます。登録料は無料です。登録書に必要事項を記入し、ファクシミリまたはメールでお送りください。登録書は、ホームページよりダウンロードできます。(個人での登録はできません。)

「健民会議設立記念講演会」開催！

「スマートみやぎ健民会議」の設立を記念した講演会を2月9日(火)に県庁講堂で開催しました。会場には約450名の参加者が集まり、知事や講師の講演に熱心に耳を傾けていました。



(左から千葉直樹氏、村井嘉浩知事、辻一郎教授)

“スマートみやぎ健民”を目指して発進！

宮城県知事 村井 嘉浩

冒頭、村井知事から、宮城県はメタボリックシンドローム該当者及び予備群を合わせた割合が6年連続全国ワースト2位、男性の1日の歩数が全国ワースト1位であるほか、子供の肥満傾向児が多いなど宮城県の健康課題や、スマートみやぎ健民会議の設立の趣旨について説明し、県民に対して脱メタボを呼びかけました。

基調講演

メタボリックシンドローム対策の最新情報と今後の展望

東北大学大学院医学系研究科 辻 一郎 教授

辻教授からは、脱メタボのためには、県民一人一人が今より10分多く体を動かすこと、日常生活の中に歩行や運動を取り入れることなどが紹介されました。また、県や市町村は全庁的な取組として健康づくりに取り組むことや、職場も健康づくりを支える場であり、社会全体の取組が重要であるとの話がありました。



トークショー

健康な体を手に入れるために ～元プロスポーツ選手に学ぶ健康法～

元 ベガルタ仙台 千葉 直樹 氏



千葉直樹氏からは、現役時代には、トレーニングをするだけでなく、栄養学を学び、試合前とそれ以外では食事内容に配慮し体づくりに努めていたことや、現在も、食事を気を付けているほか、家で筋力トレーニングをするなど健康に気を付けているとの話がありました。

【関連イベント】 健康関連食品の紹介

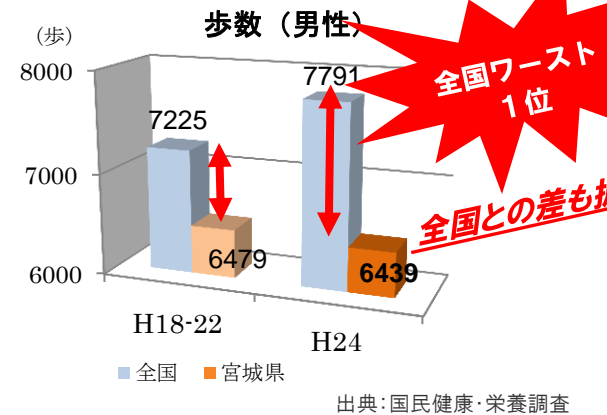
同日県庁2階で、カゴメ(株)、ハウス食品(株)、(株)Mizkanの3社による減塩や低カロリーの食品に関する展示や、試食・試飲が行われました。また、2回食堂では「健康メニューフェア」が実施され、減塩メニューが提供されました。



健康一口メモ

宮城の男性は、日本一歩かない！

平成24年国民健康・栄養調査の結果、宮城県の男性(20～64歳)は、1日の歩数が全国ワースト1位という結果になりました。



| 1日の目標歩数 | 20～64歳 | | 65歳以上 |
|---------|--------|--------|--------|
| | 男性 | 9,000歩 | 7,000歩 |
| 女性 | 8,500歩 | 6,000歩 | |

「第2次みやぎ21健康プラン」より

ウォーキングは、脂肪の燃焼、心肺機能のアップ、免疫力のアップ、全身のリラックスなど様々な効果が期待できます！

ウォーキングの前後には、必ずストレッチ体操をしましょう。筋肉をほぐすことで、けがや疲労を防ぎます。



歩こう！あと15分

会員紹介

2月9日から会員を募集しておりますが、初日から多くの申込みをいただいております。今回は、その中から2団体を紹介します。

健友歩こう会 【会員数 35名】

◆活動内容

平成7年頃から数人でウォーキングを通して交流していましたが、徐々に仲間が増え、平成13年に運動の習慣化(生活化)による健康寿命の延伸等を目的として「健友歩こう会」を発足しました。

毎月、会員数名が企画した8～12kmのコースを「無理せず楽しく」をモットーに県内外の各地を歩いています。1月は初詣ウォーク、4月はお花見ウォーク、10月は一泊懇親ウォークなど季節を楽しみながら活動しています。



社会保険診療報酬支払基金宮城支部

【職員数 80名】

◆活動内容

2年程前より節電とメタボ予防を合わせ、エレベーターのそばに階段利用を促すポスターを作成し掲示しています。5階建ての建物ですので、特に3階までは階段を利用するよう呼び掛けています。

また、健康診断の結果、特定保健指導の対象となった方については、産業医から特にウォーキングが推奨され、1日8,500歩を目標に取り組んでいます。

