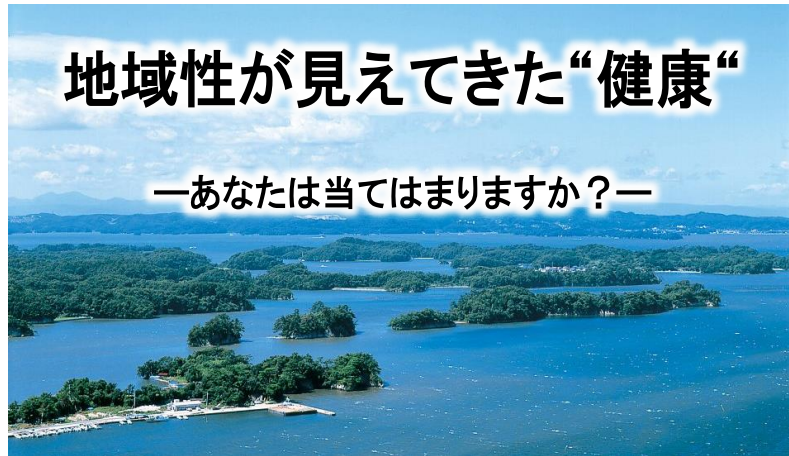


地域性が見えてきた“健康“

—あなたは当てはまりますか？—



メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合が、平成20年度から9年連続で全国ワースト3位以内。ほかにも、肥満が多い、喫煙者が多い、歩かない人が多いなど、健康課題が山積みですが、圏域別に分析したところ、地域性が見えてきました。

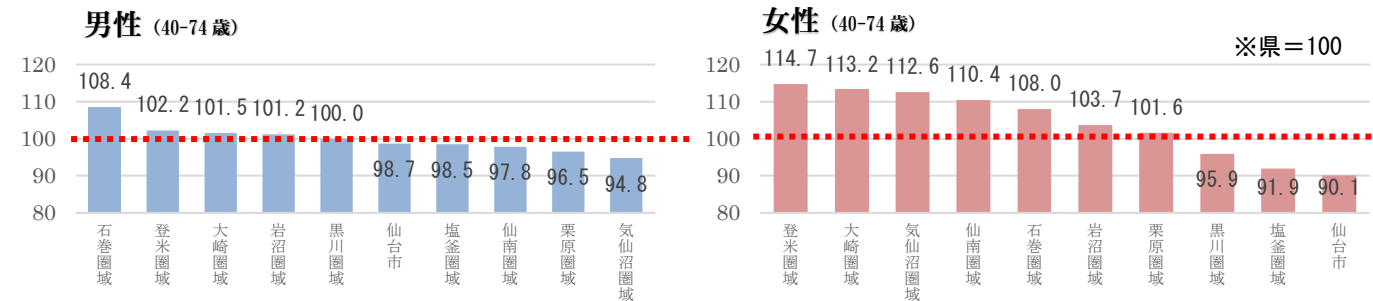
皆様の地域はいかがでしょうか？

出典：データからみたみやぎの健康平成30年度版（宮城県保健福祉部）

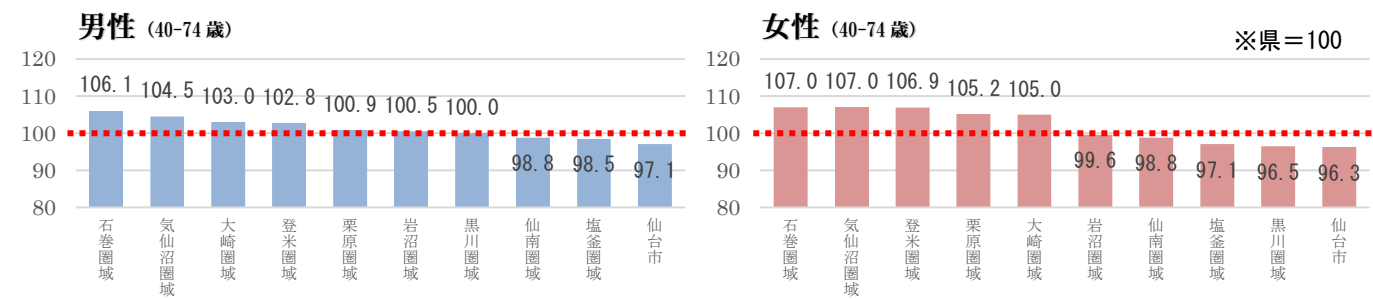
※標準化該当比とは…

データは特定健診の有所見率や質問票の回答率を、年齢構成による差を取り除き、市町村間比較するために基準集団（県）を100として相対値で表したもので、当該市町村の標準化該当比が100より大きい場合は、県平均と比べて出現割合が高いことを示しています。

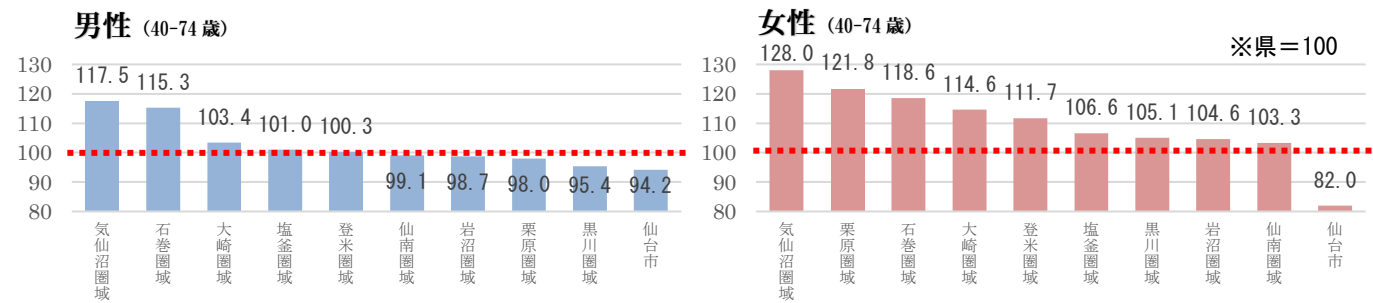
メタボリックシンドローム該当者・予備群の標準化該当比*



運動習慣（1回30分以上、週2回以上、1年以上実施）がないと回答した方の標準化該当比*



夕食後に間食をとることが週3回以上あると回答した方の標準化該当比*



熱中症予防 = 生活習慣病予防!?

熱中症は梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明け後に急に蒸し暑くなった日にもよく起こります。このようなとき、体はまだ暑さに慣れていないので、熱中症が起こりやすいのです。暑い日が続くと、体がだいに暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。この慣れは、発汗量や皮膚血流量の増加、汗に含まれる塩分濃度の低下、血液量の増加、心拍数の減少等として現れますが、こうした暑さに対する体の適応は気候の変化より遅れて起こります。

暑熱順化は「やや暑い環境」において「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動（ウォーキング等）を継続することで獲得できます。実験的には暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。そのため、日頃からウォーキング等で汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。また生活習慣病の予防効果も期待できます。

引用元「熱中症環境保健マニュアル2018（環境省）」より

スマートみやぎ 健民通信



2019年(第7号)

令和元年7月発行

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：022-211-2624

E-mail：kensui-k2@pref.miyagi.lg.jp

スマートみやぎ健民会議

検索

宮城県健康づくり 優良団体表彰

おめでとうございます!

第3回優良団体表彰受賞団体が決定!



連携・継続で取組充実
特別なことではなく「できることから」

県では、健康づくりに関する取組を積極的に行っている県内の企業・市町村・地域団体を表彰する宮城県健康づくり優良団体等表彰制度※を平成28年度に創設しました。平成30年度までに13団体が受賞されています。

きっかけを創る

表彰制度開始以降、積極的に健康づくり活動を行う団体等の推薦をお願いしているところですが、表彰に値する活動ではないのと遠慮される企業・団体も多いという声も寄せられています。確かに、好事例として耳にするのは、景品がもらえる歩数チャレンジを実施したり、ITを活用した健康チェックを行うなど大掛かりなものもあり、資金やマンパワーが不足する団体等にとっては高いハードルに感じる団体もあるかも

表彰制度開始以降、特別な何かではなく、例えば、健康診断の再検査受検率10割だった企業が、従業員にヒヤリングするなど原因を探って対策をした結果、翌年から3割以上の受検率を達成したなど、従業員に健康行動を促すきっかけを創ることなども、好事例だと考えています。どんな取組でも、おしよすいことではありません。推薦の声がかりましたら、ぜひご協力をお願いします。

今年3月27日、第3回表彰式を県庁で開催しました。震災前から生活習慣病予防を指して結成され、町内各地で自主的取組を継続している「互理町運動支援地域サポーター会」が大賞を受賞。その他優良賞は次のとおりです。受賞理由は裏面のとおりです。

第3回受賞団体
大賞「互理町運動支援地域サポーター会」
企業部門「株式会社大伸建設（登米市）」
市町村部門「柴田町地域団体部門」「石巻市立住吉小学校」

※ 宮城県健康づくり優良団体等表彰 ～スマートみやぎ健民表彰～

平成28年2月に設立した「スマートみやぎ健民会議」の趣旨に則り、県内での主体的な健康づくり活動の奨励、拡大を図るため、職場や地域で積極的に活動を行っている団体及び自治体等を表彰するもの。表彰の対象は、構成員または地域住民に対し健康づくりのための取組や健康づくりを推進する環境整備等に関する取組を実施している企業・市町村・地域団体で、市町村長・保健所長・県内を管轄する国の機関の長・保険者団体の長の推薦により、知事が、その内容を審査し、被表彰者を決定するものとして制定しました。

平成 28 年度 第 1 回 表彰団体の受賞理由

市町村 角田市



早くから市民への健康ポイント制度を導入し、PDCAサイクルに基づく、評価、改善等を重ね、ウォーキング事業の参加者が3年間で約4倍となるなどの市民一体となった取組を推進している。

企業 プライムアースEVエネルギー(株)宮城工場

退職後に「健康な状態で地域に人を戻す」という考えのもと、健診後の改善支援や受動喫煙防止対策のほか、従業員全員による健康宣言の実施など独自の工夫による取組を推進している。

企業 宮崎工業(株)

血圧計や最新健康情報の閲覧コーナーを設置しているほか、若年者の健診に項目を追加するなど、早期からの予防対策や有給休暇取得率と生産性の関係の指標化など全社的な健康経営の取組を推進している。

地域団体 白石商工会議所

地元の牛乳と温麺を活用した「減塩乳和食」の開発・普及を行い、飲食店や旅館業など多業種が会員である特性を活かした「地域振興」と「健康づくり」を併せ持つ取組を地域で推進している。

市町村 気仙沼市

震災後の市民の運動量減少に着目し、身体を動かす心地よさや健康づくりの大切さを改めて実感してもらおうと、市民と一体となり、『ころぶんすなよ！海潮音体操あんだもはまらいん！』を制作・普及し、体力向上などに成果をあげている。

平成 29 年度 第 2 回 表彰団体の受賞理由

市町村 女川町



健康を土台に活動的で幸せな住民を増やすことを目指した女川町健康プロジェクトを開始し、官民協同で健康づくりに取組み、町内の企業・団体・議会等のチームによる「健康100日プロジェクト対抗戦」や、働き盛り世代が気軽に健康チェックを受けることができる「スマート10事業」を企画する等、町をあげて活発に健康づくりの取組を推進している。

企業 YKK AP(株)東北製造所

健康推進体制が組織化されており、年間の事業計画を作成し、産業医による禁煙サポートや腰痛・転倒予防教室、高齢者を対象とした健康教室等、計画的に取組む他、社外に向けても先進的な取組を積極的に発信する等、大崎地域の健康づくりを牽引している。

企業 株ミヤックス

全従業員の健診結果による改善率50%の目標を設定するとともに、独自の健康管理ツールにより、各社員が毎日の活動記録や将来の健康リスクを確認できる環境を整備している。また、35歳以上のがん検診や再検査促進のための特別休暇等、健康経営の取組を積極的に推進している。

地域団体 1. 5 (イチゴ) 会

健康寿命の延伸を目的に、健康講話や健康体操、ウォーキング等楽しく参加しやすい内容で活動するとともに、震災後すぐに活動を再開し、仮設住宅に一人で暮らす住民を誘う等、積極的に交流や健康づくりの輪を広げ、地域の活性化に大きく貢献している。

スマート情報

楽しく！気軽に！歩数アップ アプリ登録はお済みですか？



県では、「気軽に楽しく」歩数を増やしていただけるよう、今年1月から「みやぎウォーキングアプリ」の配信しています。

今年度は楽天選手直筆ユニホームや宮城米「だて正夢」が当たる、利用拡大イベントも計画中です。詳しくはアプリ内でお知らせしますので、登録がお済みでない方は、ぜひ登録をお願いします！

《アプリをダウンロード》



《団体コードを入力》

団体認証コード「miyagiken」を入力すると、みやぎウォーキングアプリへ参加できます



準備OK！さあ歩こう



キャラクターが「歩く」を応援！

地図上のキャラクターに近づいて話すと…



みやぎ版には、県内35市町村のご当地キャラクターが登場！

平成 30 年度 第 3 回 表彰団体の受賞理由

地域団体 亙理町運動支援地域サポーター会



《受賞者の声》

町の運動サポーター養成講座の卒業生で活動を開始しました。年200回、4,000人に運動普及をしています。大賞の名に恥じないよう、今後も活動していきます。

町で実施した講習会で得た知識や、技術を多くの方に伝達いただく皆様の活動に、心から感謝申し上げます。地域の方は活動を楽しみにしておられると思いますので、会員の皆様自らがまずは楽しんで、今後も継続していただきたいと思います。

町民の健康づくり・生活習慣病予防を目指し、地区在住の会員が中心となり、町内5地区で、月に2～5回運動教室を10年間継続している。平日の日中、夜間、休日など、住民がライフスタイルに合わせて運動習慣として取り入れやすい時間や曜日を選択でき、住み慣れた地域で気軽に運動ができるようにこの創意工夫のもと、積極的に運動の大切さと実践方法を広めている。

東日本大震災発災時には、被災を免れた会員が自主的に各避難所や仮設住宅をまわり、いち早く運動教室を実施するなど、町が目指す住民主体の健康づくり体制の確立による生涯現役を目指した事業の推進に向かい、自助、共助の役割を担い、身近な運動指導者として住民を牽引している。

地域団体 石巻市立住吉小学校



《受賞者の声》

本校は「全ての土台は生活習慣」を学校経営理念に掲げ、「生きる力」としての基本的な生活習慣の確立を目指した実践を展開してまいりました。その実践を評価いただき、心より感謝申し上げます。

学校と地域がよりつながっていただくことで、大人も健康に関心を持てる機会を創出できた点が、まさに全ライフステージ切れ目のない支援体制のお手本であり、素晴らしい取組だと思います。

学校経営理念に「全ての土台は生活習慣」を掲げ、人間形成の基盤となる学期に基本的生活習慣を確立することの重要性を教職員、家庭や地域、関係機関と共有し連携しながら、「健康生活チェックシート」による児童一人一人の振り返り、各種よりの地域回覧、家庭教育学級やPTA活動や近隣の園・小・中学校と合同の取組を行っている。

その結果、「夜10時以降に就寝する児童の割合の減少」「朝食摂取率及び摂取品目の増加」「週3回以上の運動習慣がある児童及び外遊びをする児童の割合増加」「インフルエンザ罹患患者や保健室の来室者の減少」など顕著な成果を挙げており、学校における取組の牽引役となっている。

企業 株大伸建設



《受賞者の声》

建設業は特に体が資本です。従業員の健康は大切に、雇用にもつながります。従業員とともに「まちづくり」に尽力したいと思います。

従業員に「保健指導を受けてきてね」と勧める事業所は増えていますが、勤務時間に時間を設けたり、行政で実施する検診情報を活用するなど、他の事業所も参考にできるような事例が大変良かったと思います。従業員の皆様のため、継続をお願いします。

従業員の健康維持増進が企業の生産性や収益の向上につながるという考え方に立って、経営的な視点から従業員の健康づくりに取り組み、がん検診の積極的な実施や再検査や治療等が必要な従業員に対しては、勤務時間内に医師による健康指導等を実施するなど、仕事と健康管理の両立を支援している。

また、外部講師によるメタボリックシンドロームや生活習慣病予防のための研修のほか定期的な情報提供による計画的な対策を行うなど、健康経営の取組を社内外に宣言し積極的に推進している。

市町村 柴田町



《受賞者の声》

先駆けての取組は、町長の決断と町議会議員や健康づくり推進協議会の助言、関係各課の後押し、住民の皆さまの理解があって実現できました。今後の県庁の受動喫煙防止対策に期待します。

2020年に向けた健康増進法の改正前から、町ぐるみで受動喫煙防止対策を行っていたという点が素晴らしいと思います。法律改正に伴い、県でも対策を進めますが、今後ともに地域の方の健康づくりを応援していきましょう。

町民の健康づくりを進めるため、町ぐるみの受動喫煙防止対策をいち早く開始し、町が設置管理する公共施設等148か所の敷地内禁煙を実現した。全公共施設での敷地内禁煙実施は県内唯一の取組である。実施に当たっては、準備期間を持ち、段階的にかつ計画的に丁寧な説明を町内で行った結果、大きな反対がなく開始できた。

住民の受動喫煙防止に関する意識の向上のほか、町職員の喫煙率が約2年間で20%から17%に低下するなど、住民に分かりやすい成果を示しながら理解を広げている。

受賞された団体の皆様 おめでとうございます！

