

スマートみやぎ 健民通信



2020年(第11号)

©宮城県・旭プロダクション

令和2年12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

新しい生活様式で
今こそ健康経営！

「脱メタボ！みやぎ健康3.15.0(サイコー)宣言」始動！

企業対抗大運動会開催！

みやぎウオーキングアプリを活用し、スマートみやぎ健民会議の会員限定で、企業対抗大運動会を開催します。アプリを活用することで、テレワーク中の社員の方にもご参加いただけます。

さらに、企業で複数のチームが参加することも可能ですので、部署ごとに競うこともできます。今年度は様々な行事が中止となったと思えますので、今年度最後に、みんなで熱い取組をしませんか？

詳しくはチラシで！
みんなで歩こう♪



©宮城県・旭プロダクション



公式HPはこちら <https://kenko-3150.jp/>
公式Twitterはこちら <https://twitter.com/kenko3150>

県で新たな取組を開始

皆様、衝撃の結果です。平成29年のメタボ該当者・予備群の割合が、30.4%と全国ワースト2位。全国ワースト3位以内が10年連続となっていました。

さらに今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、暴饮暴食の機会が減ったかと思えますが、明らかに運動不足という方も多いのではないのでしょうか。

そこで、県ではこの11月に新たに「脱メタボ！みやぎ健康3.15.0(サイコー)宣言」を掲げました。今後、健康づくりに関する情報を、積極的に県民の皆様にお届けしていきます。

仙台伊達武将隊とコラボ！

今年度の「健康3.15.0宣言」は、ホームページ、ポスター、ラジオなど、仙台伊達武将隊の皆さんとコラボしました。宮城県ゆかりの伊達政宗公は、実は健康オタクだったってご存知ですか？一体、どんな健康づくりをされていたのか・・・！？そんなエピソードも、ホームページなどで御紹介したいと思っています。



歯とお口の健康を♪

■最近いつ歯科医院に行きましたか？

働き盛り世代は歯周病による歯の喪失が増えてくる年代です。近年では、特定健診やがん検診のように、歯科健診を取り入れる企業・団体も増加中です。大人こそ、歯を大切に！

■ロゴマークを追加しました！

新たに歯科保健のロゴマークを追加しました。事前申請が必要ですが、啓発資料に可愛いむすび丸のロゴマークはいかがですか？

詳しくはホームページの取扱要領をご確認ください。



県ホームページはこちら

<https://www.pref.miyagi.jp/site/sumart01/>

ベジプラス協力店募集中♪

■野菜食べてます？



メタボや血圧、血糖が気になる方も安心して食事をとれる環境づくりのため、野菜提供や減塩に取り組むお店を募集しています。協力期間、参加方法などは次のとおりです。社員食堂がある企業・団体の方は参加してみませんか？

協力内容 **キャンペーン期間(11月～3月)に**

2週間以上、3つのうちどれかを、自主的に取り組むこと

- ① 野菜たっぷりのそうざいや野菜たっぷり弁当を販売する
- ② 野菜たっぷりメニュー(食べ放題, 小鉢, 定食, ラーメンの野菜増しなど)を提供する
- ③ ベジファーストメニュー(食前サラダなど)を提供する

参加方法

申込書をダウンロードの上、必要事項を記入

し、ファクシミリまたは電子メールでお送りください。

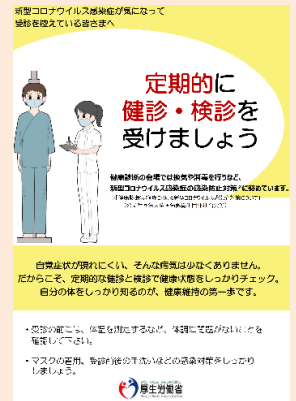
健診・検診受けました？

■自分の健康管理が第一！

新型コロナウイルス感染症の流行により、健康診断やがん検診を控えていませんか？感染症に感染「する」or「しない」も気になるところですが、がんや生活習慣病などの早期発見・早期治療をすることも重要です。

健康診断やがん検診の会場では、感染予防対策を十分にとり実施しています。

特にこのコロナ禍の影響で、運動不足の方、食生活が偏った方は、ぜひご自身の体を振り返るためにも、健(検)診を受けていただきたいと思います。



アプリは「宮城県団体」に登録してね☆

■ダウンロード&団体登録を

みやぎウォーキングアプリは、既存アプリを活用しています。

そこで、アプリをダウンロードしたあと、必ず団体登録画面から、団体認証コード「miyagiken」を入力してください。

《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

miyagiken

準備OK!
さあ歩こう

参加特典 **県ホームページやインスタグラム等にお店の**

取組を紹介させていただきます。

また、ミニのぼり、ポップ、ポスター等を無償で配布させていただきます。



県ホームページはこちら

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/miyagi-vegeplus.html>

【編集後書】

季節の変わり目には、頭痛、鼻水、咳など、風邪症状が続くのに、今年は全然症状がない事に驚いている今日この頃です。しっかり手洗いをする、マスクを欠かさず、野菜や果物を必ず取り入れるなどなど。確かに当たり前の予防対策をしているのですが、ここまで効果が現れるとは思っていませんでした。

インフルエンザの同時流行も怖いなって思いますが、基本の「き」を大切にしっかりと取り組もうと思います。その原動力は、「次の年末年始は盛大な忘新年会がしたい！」でしょうか・笑(キ)

スマートみやぎ健民会議に関するお問合せは...

担当 宮城県健康推進課 健康推進第二班

TEL 022-211-2624

FAX 022-211-2697

e-mail kensui-k2@pref.miyagi.lg.jp

