

リアスマート

Rias×Smart通信

令和7年度第1号

宮城県気仙沼保健所
成人・高齢班 発行



▶▶ 気仙沼保健所からのお知らせ

- ✓ 健康診断の結果などを見て、「運動しよう」「食生活を見直そう」と頭では思いつつも、仕事などが忙しく日々の生活に追われていると、個人だけでは実践につなげるまでは難しいと思います。
- ✓ そのため、職場での健康づくりが大切となります。

<職場での健康づくりを行うメリット>

①生産性の向上	②社内の活性化	③企業イメージの向上
<ul style="list-style-type: none"> ・従業員の心身が健康になると、労働意欲が高まり、積極的に業務に取り組むことができます。 ・病気等による欠勤や退職を減らすことができます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりの取組をコミュニケーションの一環として活用することで、職場環境や雰囲気活性化が期待できます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・働きやすい職場のイメージが定着することで、企業イメージの向上が期待できます。 ・リスクマネジメントが適切に機能することで、企業イメージを損なうような事故を予防できます。

事業所で健康づくりに取り組むきっかけづくりにご活用ください！

ゼロ災&健康トライアル100(Rias×Smartチャレンジ)

- ✓ 事業場全体で、「ゼロ災」「健康づくり」に向けた取組をそれぞれから1つ以上選択し、100日間実施するトライアルです。
- ✓ 参加事業場からは、「健康管理、労働災害防止の意識が高まった」「コミュニケーションが活発になった」などという嬉しい声が寄せられています。

ゼロ災に向けた取組	健康づくりに向けた取組
作業手順書の 見直し  危険個所の 注意表示 など 	ラジオ体操  チェックシート の実施 など  

申込期限まであとわずか！！

10月10日まで



詳細や参加申込書はこちらから →

リアスマートチャレンジ



保健所でも事業場での健康づくりを支援します！！

どちらも
無料

<出前講座>

<健康づくり教材貸出>

管理栄養士や保健師などの専門職が事業場にお伺いし、健康づくりのポイントをお話します。



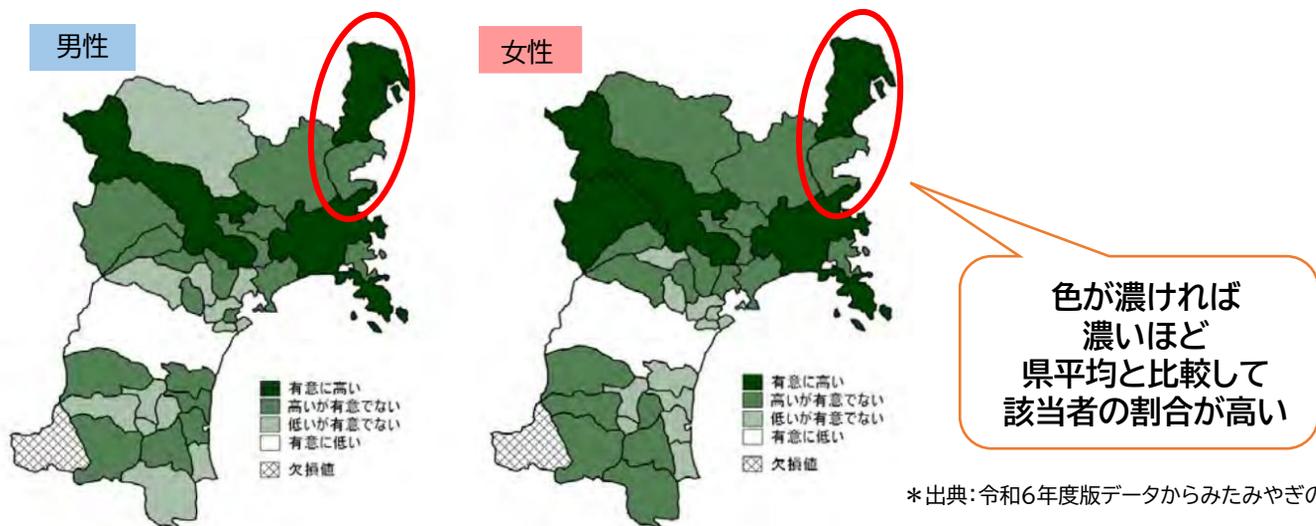
パッと見て、健康づくりのポイントが分かる教材の貸出を行っています。



健康づくりTOPIX

気仙沼圏域は、運動習慣のない者の割合が高い!?

1日30分以上の軽く汗をかく運動を週に2回以上、1年以上実施していない人の割合



身体活動量アップで健康維持「今より+15分 体を動かそう！」

- ✓ 安静にしている状態よりもより多くのエネルギーを消費する動作をまとめて「身体活動」といいます。
- ✓ 身体活動は、日常生活における労働や家事などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施される「運動」の2に分けられます。



ちょっとした身体活動でも効果はあります

- ✓ 身体活動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病のリスクは低下します。
- ✓ 肥満の予防・改善には身体活動量のアップが欠かせません。

＜身体活動をアップさせるコツ＞

“ちょっとでも”
動く

少しの身体活動でも、
何もしないより
意味があります。



“ちょっとずつ”
動く

はじめは時間が
少なくとも
大丈夫です。



例えば・・・

- ・歩幅を広くし、速く歩く
- ・階段を使う
- ・時々立ち上がって、体を動かす
- ・遠い駐車場に停める



余裕のある時には運動も

- ✓ 個人の体力や運動の好みに合わせて、息の弾むような運動を週60分実施することで、さらに健康増進効果が得られやすくなります。

＜手軽な運動＞ 上体起こし



スクワット



ストレッチ



【発行】宮城県気仙沼保健福祉事務所(気仙沼保健所)

成人・高齢班 TEL :0226-22-6614

WEB版はこちらから！

Rias×Smart通信



★本紙へのご意見・ご感想、WEB配信のご要望などお待ちしております！