

リアスマート

Rias×Smart通信

令和8年度第1号

宮城県気仙沼保健所
成人・高齢班 発行



この「Rias×Smart（リアスマート）通信」は、働き盛り世代の健康づくりの推進を目指して、気仙沼保健所が作成・発行する情報誌です。年2回ほど発行いたします。

今号では、「健康経営」や「労災防止」に役立つ情報をお届けします！

「Rias×Smart（リアスマート）」とは

...気仙沼・南三陸地域を囲むリアス式海岸の「Rias」と、スリムな様子や活発さ、賢明さを表す「Smart」を掛け合わせた造語です。

気仙沼保健所からお知らせ 間もなく申込締切！“ゼロ災&健康トライアル100” 参加事業場 募集中！

- この取組は、「安全（ゼロ災）」と「衛生（健康）」に向けた取組を、各事業場で選択し、地域一丸・職場一丸となって100日間取り組むプログラムです。
- 職場での“労災防止”はもちろんのこと、従業員の健康を重要な経営資源と捉える“健康経営”の考え方も、近年広がっています。職場でのきっかけづくり にぜひご活用ください。

? どんな内容？申込みから実施までの流れ



取り組んだ 事業場の声



これを機に
職場の安全衛生を
見直すことが
出来ました

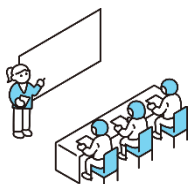


従業員の
健康意識の
向上に
つながりました



健康づくり
教材を見て
会話のきっかけ
となりました

保健所は 健康づくりを 応援します



専門職による
出前講座



書き込みや掲示ができる
健康づくり教材の提供



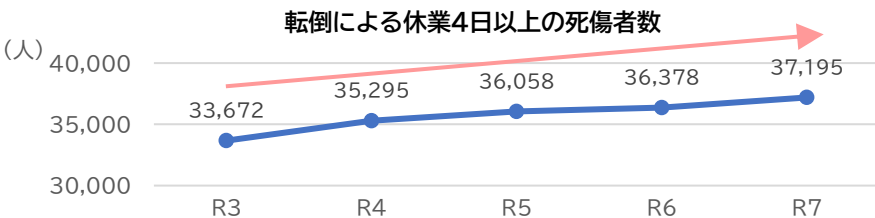
見て分かる
健康づくり教材の貸出

まずは
お気軽に
お問合せ
ください

健康づくりTOPIX

転倒災害を防ぐ “ロコチェック”と“ロコトレ”

50歳以上を中心に、転倒による労働災害が増加しています。転倒災害は、骨折等大きな怪我の原因になり、休業にもつながります。特に、何もない場所でつまづく等の場合、健康づくりの視点では、移動機能の低下（ロコモ）のサインかもしれません。



転倒災害による
平均休業日数

47.5日(R6)

約1か月半
に相当

(引用：R4～7労働災害発生状況)

転倒防止は、整理・整頓などの職場環境の改善と、転びにくい身体づくりの両方から



ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは

…骨・関節・筋肉・神経などの運動器の障害により、立つ・歩くなどの移動機能が低下した状態。

身体機能を簡単にチェック！7つの“ロコチェック”

- | | |
|--|--|
| ☐ 1 片脚立ちで靴下がはけない | ☐ 5 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である |
| ☐ 2 家の中でつまずいたりすべったりする | ☐ 6 15分くらい続けて歩くことができない |
| ☐ 4 階段を上がるのに手すりが必要である | ☐ 7 横断歩道を青信号で渡りきれない |
| ☐ 3 家のやや重い仕事が困難である | |

1つでも当てはまる場合ロコモの可能性

毎日できる2つの“ロコトレ”

①バランス能力をつける「片脚立ち」
左右各1分、1日3セット



- 必ず物につかまりながら
- 姿勢はまっすぐ
- 床につかない程度に片脚を上げる

②下肢筋力をつける「スクワット」
5～6回、1日3セット



- 足は肩幅に広げる
- お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくり膝を曲げ、ゆっくり元に戻す



詳しくはこちら
日本整形外科学会：ロコモ
ティブシンドローム予防啓発
公式サイト ロコモオンライン

宮城県からお知らせ

“みやぎ健康ウォーク”で楽しく歩数アップ



*画面イメージ

みやぎ健康ウォークとは、みやぎ県民公式アプリ「ポケットサイン」（マイナンバーカードを活用したデジタル身分証アプリ）の中で利用できる、健康増進ミニアプリです。ぜひご活用ください！



歩数がひと目で分かる

日別・月別の歩数、距離、消費カロリーを確認できます



ランキングを毎日更新

ユーザー間、同世代、市区町村内などの順位を見れます

アプリ登録は4ステップ

- 1 ポケットサインをインストール
- 2 マイナンバーカードで利用登録
- 3 「健康ウォーク」をタップ
- 4 ニックネーム等を設定



詳しくはこちら
健康ウォーク特設サイト

【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

★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！

WEB版はこちらから！

Rias×Smart通信

検索

