



朝ごはんと運動に関するポスターとリーフレットを作成しました！

あさごはん を食べて げんき になろう

きょうのあさごはんをチェックしてみよう



↑ポスター (A2)

あさ 朝ごはんを食べて元気になるう

朝ごはんを食べると、栄養が体にいきわたって、蓄えている間に予がっていた栄養が上がり、体が自をさします。体が自をさすと、疲労や運動をするための元気がわいてきます。

★どんな朝ごはんがいいの？

朝ごはんは、体のなかでのほらまきによって、3つの役に分けることができます。

① ② ③

★朝ごはんを食べていない日があった人は？

★保護者の方へ★

＜朝ごはんを食べた割合＞	20.4
＜朝ごはんを食べなかった割合＞	79.6

塩釜保健所では、親と子の健康づくりやメタボ予防を推進するためのポスター等を作成し、管内の保育所、幼稚園、小学校等に配布しました。

リーフレット (A4)

配布を希望する方は、塩釜保健所健康づくり支援班まで御連絡ください。(当所ホームページにも掲載しています。)

たくさん体を使って遊ぼう

★たくさん体を動かすと、こんないいことがあるよ！

口呼吸がついて、疲れにくくなる
口おぼえて、ごはんがもっと美味しくなる
口腹ぐっすり眠れる
口呼吸や運動をするための、やる気がわいてくる

★楽しく体を動かそう！
余のなかに、好きな遊びや運動はあるかな？ 楽しく体を動かしてみよう！

このQRコードを読み取って、お父さんの健康を応援してみよう！
スポーツのホームページ、絵巻、絵巻にでも運動が紹介されています。

★保護者の方へ★

宮城県では、大人も子どもも、運動が多いことを目指しています。

大人も子どもも、毎日60分以上体を動かすこと、毎日60分以上体を動かすこと、毎日60分以上体を動かすこと、毎日60分以上体を動かすこと。

大学生考案

「みやぎベジプラスメニュー」販売中



みやぎベジプラス100
公式サイト
<https://miyagi-vegeplus.jp/>



県ではメタボ対策の1つとして、「野菜を食べよう！あと100g」を推進するため、県内の大学生等から“お父さん元気でいてね”をテーマに、野菜たっぷりのベジプラスメニューのレシピを募集しました。
応募総数102作品の中から、8品が商品化され、県内のコンビニエンスストア、百貨店、スーパー約550店舗で販売されています。
*販売が終了している場合がありますので、御了承ください。

イオン東北 (株)

◇レシピ提供: 仙台白百合女子大学
＜弁当＞1/2日分の野菜が摂れるピビンバ
＜惣菜＞人参とレンコンのコチジャンマヨネーズ和え
三色ナムル
麻婆大根

(株) ローソン

◇レシピ提供: 宮城学院女子大学
＜弁当＞1/2分の野菜が摂れる!鶏そぼろあんかけ丼 (もち麦入りご飯)

(株) ウジエデリカ

◇レシピ提供: 東北生活文化大学
＜弁当＞みなさんに食べてほしい!海の幸・山の幸弁当

(株) 藤崎

◇レシピ提供: 尚絅学院大学
＜弁当＞まんぷく彩弁当
◇レシピ提供: 宮城学院女子大学
＜惣菜＞カラフルチンジャオロースー

「歩数アップチャレンジ 2020」結果発表！

同じ事業所に勤務する3人でチームをつくり、2か月間（10～11月）の1日当たりの平均歩数を競い合いました！

塩釜保健所管内を3地区（*）に分けて実施しました。（黒川地区は大崎管内と合同実施）

（*）塩釜地区（塩竈市,多賀城市,松島町,七ヶ浜町,利府町）、岩沼地区（名取市,岩沼市,亶理町,山元町）、黒川地区（富谷市,大和町,大郷町,大衡村）



◆事業所ランキング賞（2か月間（10～11月）の1日当たりの平均歩数の多い上位10事業所（対象：3チーム以上参加の事業所））

受賞した事業所には、賞状と記念品を贈呈しました。

塩釜地区	岩沼地区	黒川・大崎地区
1位 多賀城市立第二中学校	1位 岩沼市総合体育館	1位 有限会社県酪運送<大崎>
2位 ENEOS(株)仙台製油所	2位 岩沼市教育委員会	2位 東北センコー運輸(株)<黒川>
3位 塩竈市役所	3位 いちよの美幼稚園	3位 プライムアースEVエナジー(株)宮城工場<黒川>
4位 宮城海上保安部	4位 岩沼市立西保育所	4位 株式会社 OMT <黒川>
5位 利府町立しらかし台中学校	5位 名取市立不二が丘小学校	5位 宮城県北部土木事務所<大崎>
6位 七ヶ浜町立松ヶ浜小学校	6位 尚綱学院大学	6位 トヨタ自動車東日本(株)宮城大和工場<黒川>
7位 宮城県塩釜保健所	7位 名取市立増田小学校	7位 宮城県北部地方振興事務所<大崎>
8位 松島町役場	8位 岩沼市立相の原保育所	8位 アルプスアルパイン(株)古川開発センター<大崎>
9位 住友生命保険相互会社塩釜西支部	9位 岩沼市健康増進課	9位 ケミコン東日本(株)宮城工場<大崎>
10位 多賀城市役所	10位 東北セラミック株式会社	10位 アルプスアルパイン(株)涌谷工場<大崎>

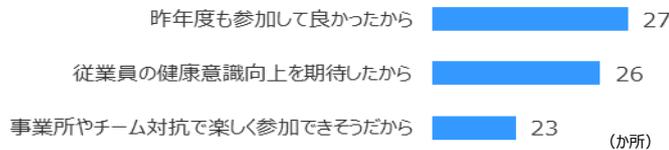
◆9,000歩達成賞（2か月間（10～11月）の1日当たりの平均歩数が9,000歩以上を達成したチーム）

全地区合計で315チーム（48.5%）が受賞しました！受賞したチームには記念品を贈呈しました。

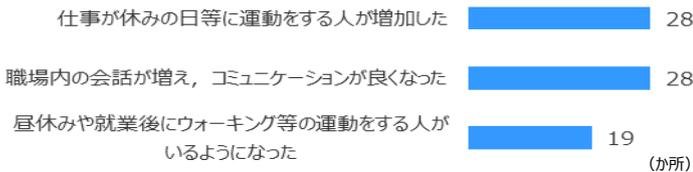
受賞チームの詳細は、ホームページを御覧ください。

◆参加事業所担当者のアンケートから（回収率：77.6%）

◇歩数アップチャレンジに参加しようと思ったきっかけは？（複数回答）



◇参加者の変化は？（複数回答）



◇チャレンジと連動した事業所独自の取組事例

- ・社内ランキングをグラフ化して掲示した。
- ・独自で参加賞やトップ賞を設けた。
- ・就業後に、希望者を募って職場周辺のウォーキングを実施した。
- ・歩数だけでなく、体重や体脂肪等も参加者同士でチェックした。



次回の参加もお待ちしています。

働く仲間と

3密避けてウォーキング！

1日9,000歩を目指しましょう！



<参加者数・2か月平均歩数等>

地区	参加事業所数	参加チーム数	3か月平均歩数	事業所ランキング賞 第1位の歩数
塩釜	17	98	8,279歩	10,965歩
岩沼	24	66	8,532歩	12,055歩
黒川(含む大崎)	17 (56)	251 (649)	8,772歩	18,607歩

塩釜保健所管内の各圏域（塩釜,岩沼,黒川）の健康・生活習慣の現状についてパワーポイントを作成しました！

各圏域の健康課題に関連したデータについて、県、圏域、各市町村を比較したグラフ等をパワーポイントで作成し、ホームページに掲載しました。

学校や保育所、企業等での啓発物の作成にぜひ御活用ください。

塩釜保健所 健康づくり 検索

発行元：宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班

住所：塩竈市北浜4丁目8-15 TEL：022-363-5503（直通）

ホームページ <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>



3150宣言 公式サイト
<https://kenko-3150.jp/>

