



～事業所等の健康づくりの取組紹介～

健康づくりに積極的に取り組んでいる事業所を紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

今回は

「歩数アップチャレンジ」受賞者と 大郷町の「ウォーキングデー」の紹介です！



歩数アップチャレンジ（県大崎保健所、同塩釜保健所主催）は、同じ事業所に勤務する従業員が3人1組でチームを組み、昨年9月から11月までの3か月間、1日の平均歩数を計測・記録して事業所毎・チーム毎に競うものです。

平成31年2月1日に表彰式を行い、大崎地区・黒川地区内の37事業所、延べ792人の参加者のうち、上位の会社とチームを表彰しました。今回は、受賞者の紹介と、受賞は逃したものの歩数アップに向けて積極的に取り組んだ団体の取組内容を紹介します。

事業所ランキング賞 受賞者

1位 株式会社あいホーム（富谷市）

13, 787歩

コメント 当社では社員の健康を重視しており、人事評価に健康の項目を入れている。今回参加したことで社内でも歩数を競い合い、社員みんなで頑張った。1位を取れて嬉しい。

2位 プライムアースEVエナジー

株式会社宮城工場（大和町）

13, 275歩

コメント 他社と競争できて良かった。同系列の他社には負けられな！と休日でも頑張った。来年は1位を目指したい。

3位 トヨタ自動車東日本株式会社

大和工場（大和町）

10, 823歩

コメント 職場のコミュニケーションが良くなったという感想が多かった。メンタルヘルスにも良い取組だと思う。

チャレンジ賞（チーム表彰）受賞者

あいホームレジェンドA（株式会社あいホーム）

23, 160歩

コメント 『前月の記録を下回らない！』を合い言葉にチーム全員で頑張った。最高で1日63,000歩歩いた。次回も連覇したい。



（事業所ランキング賞受賞者
左から）トヨタ自動車東日本（株）
大和工場植木氏・塩川氏、（株）
あいホーム伊藤社長、宮城労働基
準協会古川支部吉田支部長、
（株）あいホーム伊藤店長、プライム
アースEVエナジー（株）宮城工場
野工場長

みんなでやるからこそ続けられる！大郷町の「ウォーキングデー」の取組

町職員が楽しく継続して歩数アップできるよう、9月～11月の毎週水曜日に「ウォーキングデー」を設けて、終業後1時間程度町内を歩きました。町職員に加えて町議会議員や町民にも周知し、毎回約15名が参加しました。職員の健康度は参加前後で29%→80%と大幅にアップし、健康意識も高まりました。好評だったため、春からまた再開予定です！

役場スタートでウォーキングに出発！



◎編集後記◎

参加者からは、「健康を意識するようになった」、「疲れることが減った」、「体重が減った」、「車を使用する距離を歩くようになった」、「他の会社と同じ目標で競うことが楽しかった」等の感想が寄せられました。当所では来年度も歩数アップチャレンジを拡大して実施予定です。社員の健康づくりのため、皆様の御参加をお待ちしています！

～健康情報～

テーマに沿って健康づくりに役立つ情報をお知らせします。



しお

今回のテーマは

はじめよう！ 塩エコです。

©宮城県・旭プロダクション

1日の食塩摂取量(男性)

順位	(男性)	平均値(g/日)
1	宮城県	11.9
2	福島県	11.9
3	長野県	11.8
47	沖縄県	9.1
	全国平均	10.8

↑ 多い (悪い)

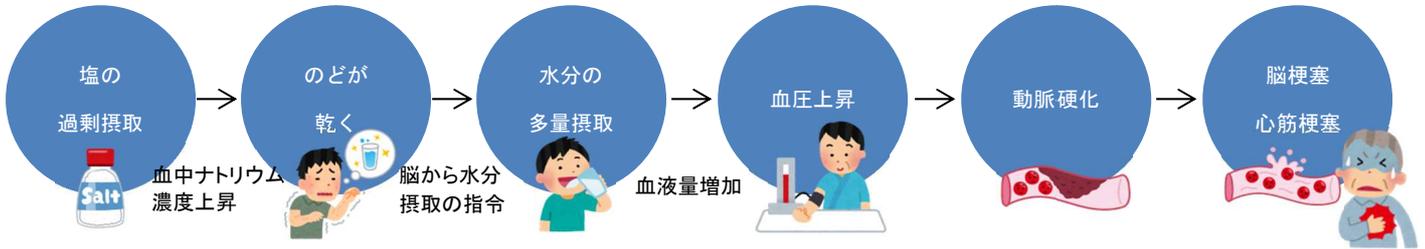
平成28年国民健康・栄養調査結果より

宮城県民は食塩の摂取量が多く、男性は11.9gで全国ワースト1位、女性は9.4gでワースト13位です。県の食塩の摂取目標量は男性9g、女性8gなので、男性は目標まであと3gの減塩が必要です。

Q 塩の摂り過ぎはなぜ良くないの？

A 高血圧を招き、脳梗塞や心筋梗塞などの重大な病気のリスクを高めます。他にも、胃がんの原因となるピロリ菌による炎症を助長したり、腎結石や骨粗しょう症を起こしやすくなる等健康に悪影響を与えます。

参考：国立循環器病研究センター 循環器病情報サービス



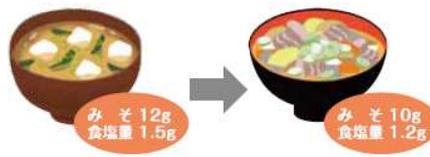
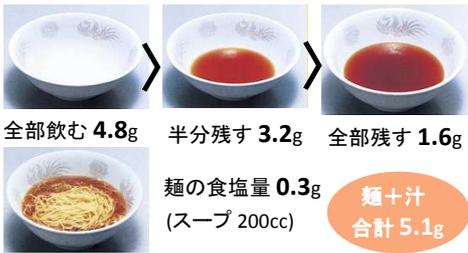
やってみよう！ 塩エコ ～少しの工夫で減塩できます～

- 1 麺類の汁を残す
- 2 みそ汁は具たくさんに
- 3 栄養成分表示を見る

スープを半分残すと食塩摂取量は2/3に！

ナトリウム(塩)の体外排出を促すカリウムも摂取でき一石二鳥！

加工食品等を買う際は、食塩相当量が少ないものを選びましょう。



【濃い味が好きな方へ】味覚は1週間で慣れると言われていています。まずは**1週間**、薄味生活をしてみませんか？

今回の一句

目指そうよ 宮城一丸 脱メタボ

平成24年度脱メタボ！標語募集(中学生の部)入賞作品

来年度もお楽しみに！

©宮城県・旭プロダクション

【お知らせ】県では「あと1日、15分(1,500歩)歩く」を目指すため、「みやぎウォーキングアプリ」の配信を始めました。歩いて応募すると景品が当たります！詳細・ダウンロードはこちら↓

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/walk15.html>

発行元：
宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班
TEL 022-363-5503 (直通)
ホームページ
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>

