働き盛り世代の皆様へ
宮城県塩釜保健所から健康に
役立つ情報をお届けします！

けんこうエクスプレス

Ｎｏ.50
令和７年7月

今回のテーマは
「 楽しく、気軽に、健康づくり」

「大人こそ！ベジプラスチャレンジ2025」参加事業所大募集！

職場の方と気軽に楽しみながら野菜摂取量アップにチャレンジしてみませんか？

- 健康づくりのきっかけに♪
- 参加賞や達成賞もあります★
- リピーターも大歓迎！！
- 10月の全国労働衛生週間の取組の１つに！
- 健康経営®の取組の一つに！

【内容】
対象：管内事業所
期間：10月1日～11月30日
募集：7月上旬～９月上旬
内容：3人1組でチームをつくり、職場対抗で行います。野菜を食べる目標を下記レベルから選択して挑戦！

Level１：　１日１回以上野菜を食べる。
Level２：　朝食に野菜を食べる。
Level３：　毎食野菜を食べる。
Level４：　毎日３５０ｇ以上の野菜を食べる。
（野菜料理５皿または「手ばかり」５つ分）

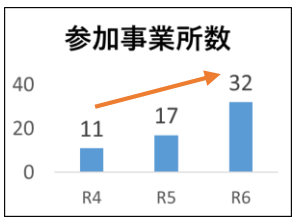
【チャレンジ参加のきっかけ】

★ 従業員の健康意識を高めるきっかけとなることを期待したから(74%)
★ 事業所対抗で楽しく参加できそうだったから(51%)

【チャレンジ参加者の声】

★３食必ず野菜を摂るようになった
★同僚や家族ともたくさん話すきっかけになった
★お通じがよくなった

参加事業所
は年々増加中



７月上旬～申し込み開始！　詳細はこちら↓

塩釜保健所　ベジチャレ

みやぎヘルスサテライトステーションで何かの『ついで』に健康チェック！

県では、日常生活の中で気軽に健康づくりに取り組める拠点として「みやぎヘルスサテライトステーション」の認証を行っています。ドラッグストアや調剤薬局、カフェなどが登録されています。お近くの“ヘルサテ”を活用してみませんか？

みやぎヘルスサテライトステーションでできること

※各施設で実施内容は異なります。

みやぎヘルスサテライトステーション
MIYAGI HEALTH SATELLITE STATION
宮城県

詳細はコチラ↑

研修会のお知らせ

☑ 塩釜保健所
黒川支所主催研修会
**「お酒の新常識と
セルフケアについて」**
日時：R7年8月29日（金）
会場：塩釜保健所黒川支所
対象：黒川管内事業所の方
※オンデマンド配信予定
※詳しくは、黒川支所地域保健班（022-358-1111)までご連絡ください

♪新規ご愛読者、随時募集中です♪

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）　FAX：022-362-6161
ホームページ：https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html
塩釜保健所　健康