

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. 37
令和5年3月

大人のあなたに… 事業所みんなで健康づくり！

歩数アップチャレンジ 2022 全県&黒川第1位!! 東北センコー運輸(株)大和営業所の皆さんです！

当社は県内各事業所で、何か健康づくりの取組をするという目標があり、当時は古川労基署からの情報で参加したことがきっかけでした。毎年参加していて今年は歩数が伸び悩んだのですが、全県1位はとても嬉しく、社長も喜んでおりました。年中休みなく稼働しており、社員一同で集まる機会も少ないのですが、ネーミング上手いものがチーム名で盛り上げ(笑)同じ取組に挑戦することは意味があると感じます。取組むことで歩く習慣も定着できたのではないかと思います。



歩数&ベジで受賞した
事業所の担当者の皆様に
お話しを伺いました♪



©宮城県-旭プロダクション

歩数アップチャレンジ 2022 塩釜第1位!!松島町役場の皆さんです！

保健福祉センター職員の他、役場有志も参加しました。普段から昼休みに歩く習慣があり、天気の良い日でもセンターのホール内を、皆さん会話しながらぐるぐるして(笑)、デスクワークでも全チーム9千歩賞を達成できたと思います。歩数はアプリ計測の方がほとんどで、1週間分の記録を画面保存してSNSに共有してもらい、メールや手書きで改めて作業してもらうより早く集められました。この取組をきっかけに「運動習慣がついた」「運動継続で血糖値が下がった」という声もありました。来年も多くの職員の方に声がけて挑戦したいと思います！



お天気の良い日も
悪い日も歩いています！

歩数アップチャレンジ 2022 岩沼第1位!!岩沼市総合体育館の皆さんです！

今年3回目の参加で、今年もほぼ全てのスタッフが参加しました。私達は、体育館の運営・管理、運動教室の企画・運営、中学校の部活動支援など、体を動かすことが仕事です。その他、定期的に、地域のゴミ拾いも継続して行ってきました。

日頃から「美味しいものを食べて!食べた分体を動かそう!」がモットーに仕事をしていて、美味しいものを持ち寄ることもありますが、食べたならその分動かなければいけないので、自然に歩数アップできたのだと思います。

来年もぜひ!
皆で参加したい
です！



ベジプラスチャレンジ 2022 事業所達成賞!株式会社C&Dの皆さんです！

健診結果でBMIが高いこと、また夜勤者の食事が気になり、食生活の取組をしたいと思っていたところ、大栄会からのチラシを見つけ応募しました。全員 level1「野菜から食べる」に挑戦しましたが、期間中は「椎茸は野菜か!」「豆は!」など自然と会話が増え、減量した方もいました。さらに level2「朝ご飯に野菜を食べる」に挑戦した方もいて、「朝ご飯食べてるか? 食べた方がいいぞ」という会話に繋がりと、特に若手には普段聞きづらい生活の様子をうかがうことができ、良いコミュニケーションが図れたと思います。ぜひ来年もトロフィー目指して頑張りたいですね。



健康
3.15.0
宣言!



©宮城県-旭プロダクション

来年も開催します!
皆様のご参加、
お待ちしております!

◆歩数アップチャレンジ 2022 の全県結果はコチラ!
<https://www.miyagi-stepup.com/>

◆歩数アップチャレンジ 2022 管内地区別順位はコチラ!
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/walk-challenge.html>

◆大人こそ!ベジプラスチャレンジ 2022 の結果はコチラ!
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/vege-challe2022.html>



子どもと大人の健康づくりは何が違う？ 大人の“節目”だより

今回の主役は
60代 だよ

その時は 30 歳！
「自立の年」か…

「六十而耳順」 by 論語

今回は 60 代の健康づくりです。

孔子は「他人の意見も、素直に聞き入れられるようになった」年代に突入します。

60 代の皆様、いかがでしょうか？



Check 1 年 1 回、健康診断を受ける

通称「エイジフレンドリーガイドライン（厚生労働省）」が令和 2 年 3 月に公表されるなど、定年延長が当たり前の時代となりました。雇用条件下では、ご自身の意思に関係なく、年 1 回以上健診を受けられますが、退職後は「健診を受けろ」としてこく誘う労働安全管理者もいないため、通知が届いても億劫で受けない方もいるようです。

これからの人生、会社のためではなく、ご自身の体の傾向と対策を考えるため、年 1 回の健診で数値データを取得し、改善策の検討をお願いいたします。



Check 2 住まいの健康を考える

国では、住まいの断熱が健康に与える影響を 2014 年から実施しており、まだ検証段階ではありますが、「室温が年中安定していると居住者の血圧の季節差が小さい」、「室温が低い住宅の居住者は血圧が高い」等のデータが公表されています（国土交通省記者発表資料より）。

高齢になると血圧を正常に保つ機能が低下するため、室内の寒暖差など急激な血圧の変動があると、脳内の血流量が減り意識を失うことがあり、冬場の入浴中の事故につながるの指摘もあります。

室内のどんな場所が寒いか、その対策はどんな方法があるか、検討しておくことをおすすめします。



引用：消費者庁資料



Check 3 きょうよう&きょういくを探す

年齢を重ねると、目が見えにくい、耳が聞こえづらい、入れ歯が合わない、億劫・面倒だと思うなど、高齢者特有の悩みから「社会とのつながり」や「生活範囲」が狭まり、ガタガタと体の調子を崩してしまうことが知られています。「社会とのつながり」を保つためのキーワード「きょうよう（今日、用事がある）」と「きょういく（今日、行く所がある）」という言葉が最近耳にしますね。仕事以外の「きょうよう」と「きょういく」を、今から探すことをおすすめします。

ドミノ倒しにならないように!

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用

次号特集します！乞うご期待♪ 祝 名取市大賞受賞!

宮城県健康づくり優良団体表彰大賞（スマートみやぎ健民大賞）を「名取市」が受賞されました。地域全体で「減塩」に取り組んでいることが評価されての受賞です。

次号では、その取組についてご紹介します。



ご愛読いただき、ありがとうございます。
来年度も様々な情報をお伝えします！
今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。
(編集者一同)



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

