

宮城県仙南保健所では、仙南地域で働く皆さんの健康づくりを応援しています。この通信に、皆さんに「より健康に・活き活きと活躍してもらいたい」という思いを込めて、健康づくりに関する情報を中心にお届けします。

皆さんのお役に立てる情報誌を目指しておりますので、皆さんからのご意見・ご感想などをお待ちしております。

せんなん健康チャレンジウィーク 2021 実施レポート

健康チャレンジ参加コース

①健康情報提供コース

- 健康情報ポスター（減塩・歩数アップ・禁煙）1つ以上掲示

②からだチェックコース

- 塩分・歩数・体重チェックシート
- 禁煙チャレンジシート

1つ以上活用

③からだにやさしい環境づくりコース

- 受動喫煙防止対策推進
- 運動・健康機器設置
- ノー残業デー推進
- 健康づくりイベント実施

1つ以上実施

**塩分とりすぎや運動不足に
思い当たる方はいませんか**

「食塩摂取量が多い」「歩数が少ない」「喫煙者が多い」という働き盛り世代の健康課題解決を目指し、せんなん健康チャレンジウィークを実施し、今回は事業所など95施設に参加いただきました。

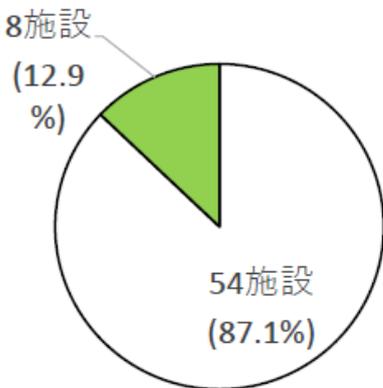
今年から、9月1日～10月7日の間に1週間以上、取組を実践していただく形に実施方法を変更しましたが「繁忙期を避けて実施できて良かった」「健診時期にあわせて効果的に実施できた」などの感想をいただいています。

**一人では続けられなくても
仲間と一緒にならざるか**

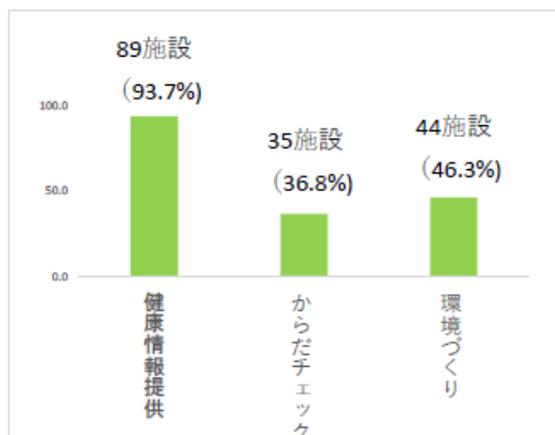
参加施設へのアンケートでは、「職場で減塩が話題になった」「何人かで禁煙に挑戦した」など「今回の取組が従業員等の健康づくり推進のきっかけになった」と回答した施設が約9割でした。

きっかけができたなら、次のステップは実践を続けること。健康づくりを継続するのは意外に難しいですが、一人では続けられなくても、職場の仲間と一緒に取り組めば、お互いに継続を確認しあったり、励まし合ったりと継続のハードルもぐっと下がるのでは？

今回の取組は従業員等の健康づくり推進の参考になりましたか？



参加したコースの種類



参加したコースの数

