

働く人のスマートライフ通信

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。この通信には、皆さんにますます健康で・活き活きと活躍してもらいたいという思いを含めて、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。

地域住民の皆さん向け 市民講座・外来ミニ教室 実施中です

～医療法人浄仁会大泉記念病院における取組紹介～



待合時間が有効に使えると好評↑

当院では、地域の住民の皆様
の健康づくりの一環として、待
合ロビーにて診療待ちの患者の
皆さんを対象に外来ミニ教室を
行っています。
7月には、当院薬剤師（元薬
科大学教授）が、「夏にみられる
症状・疾患と漢方処方」をテー
マに実施しました。
写真やパネルなどで漢方薬の
効用や特徴について薬剤師から
わかりやすく説明したり、患者
さんの質問にお答えするなど、
漢方薬の素晴らしさを知って頂
く場となっています。
今後開催する際は、随時当院
のホームページでお知らせして
いく予定です。

外来ミニ講話 「薬草教室」

あんぱんは院長厳選
のものだそう！



問合せ先：大泉記念病院総務課（0224-22-2570） *大泉記念病院はスマートみやぎ健民会議会員です

また、あんぱんを食べながら
気軽に参加し、健康を学ぶ機会
として、地域の皆様向けの市民
公開講座を実施しています。
今年6月には、地元白石市福
岡御出身の中央学院大学法学部
教授佐藤寛先生から「水俣病を
考える」というタイトルで御講
演を頂きましたが、近隣の皆さ
んにも多数参加をいただき、大
盛況でした。参加者からは「水
俣病は熊本県が有名だが、新潟
県でも発生していること、その
後遺症が現在も続いていること
に驚いた。」などの感想をいた
だきました。
これからも、健康に関する情
報発信をして参ります。お楽し
みに！

市民公開講座 「あんぱん講演会」

9月1日から9月7日は「みやぎ受動喫煙ゼロ週間」です



©宮城県・旭プロダクション

宮城県では、9月1日から7日
までの1週間を「みやぎ受動喫煙
ゼロ週間」と定めています。県民
全体が受動喫煙の問題について関
心を持ち、未来を担う人々の健康
を守るため、受動喫煙対策を進め
ることとしています。
健康増進法の一部改正により、
喫煙者は、望まない受動喫煙が生
じないように配慮することが求め
られています。また、病院や学校、
行政機関では原則敷地内禁煙の取
組が必要になるなど受動喫煙対策
が強化されています。
来年4月からは、多数の者が利
用する事業所や飲食店などの施設
でも、原則屋内禁煙の対応が求め
られます。
この機会に、望まない受動喫煙
が生じていないか確認いただき、
必要な対策を講じるようにしまし
よう。

今年もやります！！せんなん健康チャレンジウィーク 2019

「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の解決と、職場などでこれらの改善に取り組みやすい環境づくりを目指し、10月1日～7日までの1週間、健康チャレンジウィークを実施します。

今年度は、昨年度に引き続き、「健康づくり」と「働き方の見直し」に取り組む3つの参加コースを設けています。去年は、72施設（団体）に参加いただき、参加した施設（団体）からは、「健康づくり活動のきっかけになった」という声をいただいております。去年参加された施設（団体）はもちろん、今年からの参加も大歓迎です。是非御参加ください。

- 1 参加対象は？** 事業所、飲食店、興行場、旅館業、公衆浴場、理・美容所、福祉施設、病院、官公署、保育所、幼稚園、その他の施設・団体など
- 2 実施期間は？** 令和元年10月1日（火）から10月7日（月）までの1週間
- 3 参加方法は？** 3コースから、実施期間に取り組む項目を1つ以上選択し、参加申込書を提出します。
 - ①健康情報提供
 - 健康情報ポスターを1つ以上掲示（減塩・歩数アップ・禁煙）
 - ②からだチェック
 - 塩分チェックシート 歩数チェックシート 1つ以上活用
 - * みやぎウォーキングアプリを使って歩数をチェックしよう！！
 - ③からだにやさしい環境づくり
 - 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等実施 1つ以上実施
- 4 申込方法は？** 保健所宛て FAX 又はメールで申込み（令和元年9月2日～20日まで）
* 参加施設・団体の取組は当所ホームページや当通信（11月号）などで紹介予定です。
申込書、ポスターやチェックシートは、仙南保健所ホームページからダウンロードして自由に活用いただけます。
ポスターのバリエーションも増えています。是非御活用ください。

せんなん健康チャレンジ



「目で見て分かる」健康づくり媒体を活用してみませんか？

仙南保健所では、事業所などで実施する健康づくりの啓発に活用できる啓発普及媒体の貸出を行っております。貸出希望の方は、事前に保健所まで電話で予約状況を確認の上、受取に来所ください。

仙南地区の課題である「食塩摂取量が多い」、「菓子・嗜好飲料の摂取が多い」の解決のための新たな媒体も導入していますので、是非御活用ください。詳しくは、保健所ホームページをご覧ください。

仙南保健所 健康媒体



【アルコールの啓発媒体】



お酒ごとのアルコール量、エネルギー量が分かります

【目で見て分かる減塩法の啓発媒体】



食べ方による減塩方法などが目で見て分かります

* これ以外の啓発媒体もたくさんあります。是非御活用ください。

「働く人のスマートライフ通信」で取り上げて欲しい話題・ご意見ご感想などお待ちしております。

発行：宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話：0224-53-3120 FAX：0224-52-3678

電子メール：snthbsk@pref.miyagi.lg.jp

働き盛り世代の健康づくり HP もご利用ください↓↓↓～バックナンバーも公開中～

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkoudukuri.html>