

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。

第4回宮城県 健康づくり優良団体表彰

仙台大学がスマートみやぎ健民大賞受賞！

運動指導の即戦力を輩出する システムを構築

先進的な健康づくりに取り組む県内の団体をたたえるスマートみやぎ健民表彰式が、令和2年2月7日TKP ガーデンシティ仙台で行われ、仙台大学が最高賞の大賞を受賞しました。

評価された取組は、平成19年度から開始した「地域密着型の健康づくり支援システム」。

このシステムは、大学が学生を「健康づくり運動サポーター」として養成し、地域の健康教室等に教育の一環として参加させることで実践力を養い、卒業した学生は即戦力の地域の運動指導者として還元される仕組みです。

運動指導者の確保や健康づくり教室の質の向上に貢献

サポーターや運動指導者を受け入れる地域にとっては、「運動指導者の人材不足解消や健康づくり教室の質の向上につながる」大学にとっては、「学生の実践力を養

体育大学の特性を活かした活動が高く評価されました

う場面が得られる」など大学、地域双方にメリットのある取組となっております。



表彰式での1枚。遠藤学長と仙台大学のみなさん（写真中央の3名）

被災地でも大きな力を発揮した 運動サポーターたち

これまでに養成したサポーターの数は、600名以上。サポーターは、現在も県内の市町村や企業などに派遣され、その派遣回数は過去3年間で延べ257回にのぼります。

また、東日本大震災発生1ヶ月後から、女川町や亘理町などの被災地に出向きエコノミークラス症候群の



予防活動や仮説住宅・災害公営住宅などで健康づくり茶話会などを実施してきました。被災地の支援活動には7年間で延べ3,197人が派遣され、参加された被災者の総数は9,030人と、被災者の健康支援の大きな力になりました。



運動指導を行う健康づくり運動サポーターの学生さん笑いが絶えない、楽しい教室が開催されています

今回の表彰は、これらの活動が評価された結果です。仙台大学の皆様、おめでとうございます。今後、より一層の地域での御活躍を期待しております。

「コロナ禍」に負けず健康に！～アルコール摂取増・運動不足に御注意～

1日の適量の目安（純アルコールで20g）

*女性・高齢者はこの半分

日本酒	ワイン	焼酎	ビール
1合	グラス2杯	コップ1/2杯	中瓶1本
180ml	240ml	100ml	500ml

濃いお酒は水や炭酸水で割って飲むのがオススメ！

お酒の量、増えていますか？
 新型コロナウイルス感染拡大を受け、家で過ごす時間が増え、お酒の量が増えたり、運動不足になっていませんか？
 お酒は「百薬の長」と言われますが、飲み過ぎは肝障害や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めます。適度な飲酒量は1日に純アルコール量で20gまで、女性や高齢者はその半分と言われています。
 体重60kgの方が1時間に処理できるアルコール量は7g程度なので、適度な飲酒量でも代謝に3〜4時間もかかります。飲み過ぎにはくれぐれも注意を。

STOP ×密閉 ×密集 ×密接

☆ウォーキング、ジョギングを行う時の留意点☆

- ① 1人又は少人数で実施
- ② すいている時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違う時は距離をとる



*スポーツ庁ホームページより

☆マスク着用時には運動強度を下げる、マスクをしない場合は十分な距離をとり、熱中症にも十分注意しましょう。

外出する機会が減り、運動不足を感じている方も多いのでは？
 県ホームページでは、生活シーン別のおすすめ運動、在仙3球団（楽天、ベガルタ、仙台89ERS）作成「おうちで楽しく運動しよう」の動画などをホームページで紹介中です。
 テレビを見ながら、仕事や家事の合間に試してみませんか？
 詳しくはこちら↑



詳しくはこちら↑

ながら運動で運動不足を解消

「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。労働衛生御担当者の皆さん、「展示するだけ」の健康づくり活動、試してみませんか？

仙南保健所 健康媒体

今月のおすすめ教材～**たばこ、アルコール**の啓発教材～

アルコールの啓発教材



お酒ごとのアルコール・エネルギー量が分かる説明資料つき。自分の飲酒量との比較がしやすい。

たばこの啓発教材



1日10本喫煙した場合の1年分のタール量のモデル。ドロドロした真っ黒なタールとタールの量の多さに驚人続出です。



健康づくり媒体を見て驚く、職場で話題にすることは、自分の健康を振り返る大きなチャンス。健診前後の展示など試してみてもは？

「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>