

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。

## 御存知ですか？ みやぎヘルスサテライトステーション

ステーションで  
気軽に健康づくりを

健康は大切だと思っても、いざ取り組むとなると、時間がない、忙しい、面倒くさいなど、腰が重い方も多いのでは？

宮城県では、県民の皆様が、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、ヘルスサテライトステーションの認証を始めた。

ステーションでは、健康に関するチラシの配布、血圧測定などの健康チェック、健康イベントなどが行われており、ショッピングモールや薬局の中にあるので、買い物ついでに立ち寄るなど気軽に利用することができます。

今回、仙南地区の2つのステーションにお邪魔してきました。

### 槻木中央薬局ステーション紹介

槻木中央薬局ステーションでは、健康情報の発信と健康相談コーナーの設置を行っており、薬局に来たついでに利用することができます。健康に関するパンフレットを設置

することで、患者様が何に興味を持たれているのか分かることも多く、服薬指導などの内容充実につながることもあるとのこと。

現在は、コロナの影響で置いている資料の数などは絞っているそうですが、薬をもらいに来る方以外の方も、気軽に利用してほしいとのことでした。



健康相談は個室  
で相談を受ける  
ことができます

### つばさ薬局船岡店ステーション紹介

つばさ薬局船岡店ステーションでは、健康情報発信、健康相談、血圧測定コーナーを設置しています。

認知症に関する情報発信に力を入れており、地域包括支援センターからの情報なども発信しているそう。また、管理栄養士による食事相談を毎月1回実施しており、待ち時間を利用して、骨密度測定や栄養指導などが受けられるそう。（現在はコロナの影響で予約制になっています）

薬局利用者以外の方も歓迎、とのことですので、興味のある方は利用してみたいかがですか？



健康や認知症予防  
の資料がたくさん  
用意されています

お問い合わせ先

○槻木中央薬局  
柴田町船岡東 3-5-3  
TEL 0224-56-3169

○つばさ薬局船岡店  
柴田町船岡新栄 4-3-15  
TEL 0224-58-1065

まずは一度、のぞいてみよう

今回ご紹介した2施設以外にも、県内には約120の施設がステーションとして登録されていますので、用事ついでに、是非お立ち寄りください。ステーションの詳しい説明や、県内のステーション一覧はこちらからご確認ください。



- 1 参加対象 事業所、飲食店、福祉施設、病院、官公署、保育所、幼稚園などの施設
- 2 実施期間 令和2年10月1日（木）～7日（水）
- 3 参加内容 ①健康情報提供（ポスターを掲示）  
②からだチェック（チェックシートを活用）  
③からだにやさしい環境づくり（受動喫煙対策、ノー残業デー、健康機器設置等）
- 4 申込方法 FAX 又はメールで保健所あて申込み  
詳しくはこちらから→

せんなん健康チャレンジ



「食塩摂取量が多い」「歩数が少ない」「喫煙者が多い」という健康課題解決と、健康づくりに取組みやすい環境を目指し、今年も健康チャレンジウィークを実施します。

健康情報提供コースでは、保健所ホームページから好きなポスターを選んで印刷して掲示するだけで参加できます。労働衛生週間の活動の1つとして、是非、御参加ください。

コロナに負けず  
今年もやります



©宮城県・旭プロダクション

喫煙される方は、望まない受動喫煙が生じないように、喫煙する場所や時間の十分な配慮をお願いします。

健康増進法の一部改正により、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るようになりましたので、各施設の管理者は望まない受動喫煙が生じていないか再度ご確認をお願いします。

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。

9月1日～7日は  
みやぎ受動喫煙ゼロ週間

## 「目で見て分かる」健康づくり媒体を活用してみませんか？～その2～

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います。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～減塩の啓発教材～

#### 目で見て分かる減塩教材



食べ方を変えるだけで減塩につながる方法を紹介したフードモデルです。ラーメンの汁を残した場合、漬物に醤油をかけないで食べた場合など、全5種類がセットになった教材です。食べ方の工夫次第で減塩可能なことが分かるので、普段食事づくりをしない方にも適した教材です。



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](mailto:snthbsk@pref.miyagi.lg.jp)

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

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