

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。

## 参加しました！ せんなん健康チャレンジウィーク

～株式会社ユアテック白石営業所様の取組紹介～

今年では過去最多の106施設に  
参加いただきました!!

今年で3年目となった、せんなん健康チャレンジウィーク（以下「健チャレ」と記載）。今年では過去最多の106施設に参加いただきました。参加いただいた皆様、ありがとうございました。さて、今回は、3年連続参加いただいた株式会社ユアテック白石営業所様に取組を伺いました。

労働衛生推進月間の  
取組として健チャレを活用

健チャレでは、ポスター掲示、からだチェックシートの活用、体重計設置に加え、独自の取組として、体重測定と生活改善目標シートの活用、減塩パネルやフードモデルの展示を行いました。展示を見た職員からは「カップラーメンの塩分がこんなに多いとは思わなかった」「減塩と書かれているものを選びたい」などの感想が聞かれています。



熱心に教材を見ています



健康づくり教材を展示

「健康の日(毎月1日)」の取組で  
健診有所見率が低下

年間を通じた取組としては、毎月1日を緑十字の日（健康の日）と定め体重測定を行うほか、体組成計で筋肉量・内臓脂肪量などを年2回計測し、職員自身が健康状態や生活習慣を振り返る機会を定期的に作っています。計測日が近づくこと「体重が増えたから食事に気をつけよう」という声が聞かれたり、体組成計に表示される体内年齢で盛り上がったりと、職員同士が和気あいあいと健康づくりに取り組む様子が見られます。

この取組を開始して5年ほど経ちますが、以前よりも健診の有所見率が下がるなど、少しずつ効果が出てきています。今後もこの取組を継続し、職員の健康づくりを後押ししていきたいと思えます。

## 「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3～

### 今月のおすすめ教材～菓子・嗜好飲料類の啓発教材～



菓子、飲料のエネルギー量（飲料は砂糖量も）を紹介したフードモデルです。イベントで展示すると「こんなに砂糖が入っているの!？」と反響の大きい教材です。健診で中性脂肪、肥満、血糖値が気になる方が多い事業所におすすめしたい教材です。

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？



## 御参加、ありがとうございます～せんなん健康チャレンジウィーク 2020 参加施設一覧～ 申込順・敬称略

はるそばや,(株)ミドリテクノパーク,アイリス・ファインプロダクツ(株),(株)クラウン・パッケージ仙台事業所,健康増進&入浴りはすば,宮城製粉(株),昭和電線ケーブルシステム(株)仙台事業所,日本梱包運輸倉庫(株)角田営業所,(株)エリオス,国土交通省東北地方整備局七ヶ宿ダム管理所,EM デバイス(株),白石ポリテックス工業(株),(株)ユアテック白石営業所,プラスエンジニアリング(株)仙台事業所,(福)ふくじゅの森特養寛ぎの郷・和らぎの郷,白石警察署,角田警察署,グループホームたかのす,(学)柴田学園たんぼぼ幼稚園・第二たんぼぼ幼稚園,SOMPO ケア柴田デイサービス,船山建設(株),上西産業(株),(株)京浜サブライズ,(株)ほほえみの里,れすとらんハラペコ,仙台森紙業(株)柴田事業所,(株)アスト不動産,アイリスオーヤマ(株)角田工場,丸森町国民健康保険丸森病院,宮城県仙南・仙塩広域水道事務所,(株)高橋建設,白石市,大泉記念病院,窪田電気工事(株),ピップ(株)南東北物流センター,(株)マトロ,丸金食堂,(株)アプルスビジネスクリエーション,(株)東北三之橋,DIC 北日本ポリマ(株),(株)アステム,ひまわり薬局,(株)とくら運送,(福)白石ひまわりひまわり福祉センター,(福)恵萩会はぐみ学園,はたけなか製麺(株),訪問看護ステーションココシフレ蔵王,宮城県大河原土木事務所,特養八宮荘,(株)コスモ測量設計(有料老人ホームこすもす園・みらい介護舎),(株)信成堂(キング・D・サービス),(有)かくだ介護センター,(医)朝倉会老健あさくらホーム,柴田町,(福)柏松会特養柏松苑,(福)大泉会特養楽園ケ丘,大河原町駅前図書館,(株)ヨークベニマル角田店,(医)金上仁友会金上病院・サービス付き高齢者向け住宅けやきの杜・定期巡回・随時対応型ヘルパーステーション金上・住宅型有料老人ホームタンポポ・看護小規模多機能型居宅介護金上・老健ゆうゆうホーム・居宅介護支援事業所ゆうゆう・訪問介護ステーション金上・認知症高齢者グループホームむくげ,国土交通省東北地方整備局釜房ダム管理所,アルプスアルパイン(株)角田工場,大河原警察署,宇宙航空研究開発機構角田宇宙センター,(公財)白石市文化体育振興財団,大同 DM ソリューション(株)仙台工場,角田市,(株)大安工業所,角田郵便局,(株)オートパル,北日本電線(株)船岡事業所,(有)谷津新聞店,(株)五洋電子仙台工場,ウォルブロー(株),北日本電線(株)槻木事業所,(株)菓匠三全,サンアイパック(株)仙台工場,柴田町商工会,(株)東京ダイヤモンド工具製作所仙台工場・仙台日の崎工場,(株)シバセン,(医)仁泉会デイサービスセンターしろいし,東北特殊鋼(株),(株)ワールドインテック柴田事業所,七ヶ宿町保健センター,(特非)友愛さくら,(医)北社会船岡今野病院,(株)IJTT 宮城工場,丸森町,柴田町船岡保育所,村田町,宮城県仙南保健福祉事務所,国土交通省東北地方整備局東北国営公園事務所,(株)クレオ,宮城県大河原地方振興事務所地方振興部,(株)ジェーエーシー,角田市健康長寿課,リコーインダストリー(株)

### 御存知ですか？ フレイル

フレイル（虚弱）とは「加齢により心身機能が低下した状態」。コロナ禍の今、活動量の減少により筋力低下などが懸念されています。若いうちからフレイル予防に心がけましょう。

#### フレイル予防の 3 つの柱 + 1

- 1 栄養 3度の食事は主食・主菜・副菜揃えて
- 2 身体活動 あと 15 分多く歩く&貯筋を実践
- 3 社会参加 趣味や仲間をみつけよう
- 4 歯の健康 歯科健診を受診しよう

### もう受けましたか？ がん検診

がん検診、受けていますか？ がんの早期発見には、定期的な検診受診が有効です。「しばらく受けていないなあ」という方は是非今年こそはがん検診を受診しましょう。

#### がん検診の種類と国が推奨する対象年齢・頻度

①胃がん	50歳以上	2年に1回
②子宮頸がん	20歳以上	2年に1回
③肺がん	40歳以上	1年に1回
④乳がん	40歳以上	2年に1回
⑤大腸がん	40歳以上	1年に1回

\*がん予防重点教育およびがん検診実施の指針（厚生労働省）

「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](mailto: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>