できる大人の 康情報

についてお伝えしました。実際、「フ

適正体重の大切さと偏りのない食事

レイル予防」という意味をお伝えす

働く人のスマートライフ通信

2024 年 11 月号

七ヶ宿町ではどんな事業を

実施していますか?

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、皆さんへの「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。

本号も前号同様に管内市町のリハビリ専門職や管理栄養士の方にお話を伺います。 皆さんのお役に立てる情報誌を目指してまいりますので、 皆さんからのご意見・ご感想などをお待ちしております。

七ヶ宿町健康福祉課 太田管理栄養士さんにお聞きしました



きっかけとした事業を主に実施して 働き盛り世代の方々には、健診を

において、関係者と話し合いながら 進めています。 防が大切である」ということを念頭 います。町には、若いうちから受け

きたいと思っています。 町に暮らす高齢の方々は、出てい

ブ゛などの活動が盛んに行われ、フ ークゴルフ、レクダンスや老人クラ く先が多く、"グラウンドゴルフやパ もらい、フレイル予防教室を開催し 社会福祉協議会さんの事業に混ぜて 会参加」が充実しています。今年は レイル予防の柱のひとつとなる「社

られる健診(検診)メニューが充実 歯周病検診、 がん検診、 しており、 3 0 2 代では人間ドックや 4 歳になると脳ドッ 歳からは特定健診、

要医療や精密検査の方には医療機関 クも実施されています。健診の結果

すいように感じます。また、左の表の

ように、「さあ、にぎやかにいただく」

や「長生き上手になりましょう」とい

う言葉を添えると理解してもらいや

いう反応があるため、「戻れる老化」

るにあたり、横文字はわかりにくいと

取り組むイメージを持たれる方が多

フレイル予防というと高齢の方が

いのですが、「4 代からフレイル予

ら生活習慣病の予防を図ることとし への受診の勧めを行い、若いうちか

ています。今後の課題としては、メ

摂取の状況を書いてもらうことで、食

と題して、1週間における食品の品目

生活の偏りへの気づきにもなってい

HbA1c 有所見者の割合が高くなっ 用勧奨や重症化予防に取り組んでい ていることから、特定保健指導の利 病者が多く、特定健診における 夕ボの男性が多いこと、高血圧の有

ると思います。

けに、「リハクト」「よいトレ」「げん また、働き盛り世代を含む全世代向

-	E活チェッ	172-		. 3	on . I	CET	かに	61 10 I	5 ()	6	à
	1日の中	で1回っ	でも食べる	たら○を	つけます					3	7
お	お名前()		1日の中で○が7個以上ついていたらバッチリ!					
	W.	OIL		多 第一牛乳	3	Ψ	2	6 40		2	4
9 <u>—</u> 11	き=魚	あ =油	(5= 内	乳製品	❤─野菜	か =海藻	○ 芋	(7 5)= q p	€►大豆	≪ 果物	
月											
火											
水											
木											
金											
±											
B											

フレイル予防の取組(モケ宿町)

考えております。 健診結果に応じて、必要な場合には牛 活習慣の見直しをしてもらいながら の保健師や管理栄養士などの専門 町としては、 を健康づくりに活用してほし 健診メニューが豊富にあるので 働き盛り世代の方に (次 回 柴田町予定 いと



うか実際に外を歩きます。どのように ストレッチしたらよいかなども学び では、 自分の運動レベルに合わせて参加 運動の強さ毎に分かれているの の3つ運動教室を開催してい 普段の歩き方が正しいかど 強度の強い

11月は みやぎ食育推進月間・みやぎ健康月間・歯と口腔の健康づくり月間

プラス 15 分歩こう!

15 分歩くと約 1500 歩になります。まずは 1500 歩プ ラスして歩くことを目指しましょう! 一気に15分歩くことが 難しいという方は1日の中で5分×3回というように数回 に分けて歩くという方法もあります。短い時間でも少しず つ歩くことを心がけましょう!

目標:1日8000歩

生活の中でからだを動かそう!

- ●家事(掃除、布団干し、風呂掃除など)
- ●毎回エレベーターを使うのではなく一階分だけでも階段を 使う。
- ●近場であれば車ではなく歩きや自転車で移動する。







健康づくり啓発教材 のご案内

教材 (A1サイズパネル)を整備しましたので、是非、ご活用ください。

●たばこに関する教材

●減塩、野菜摂取増加に関する教材

●身体活動(運動)に関する教材

●生活習慣に関する教材

「卒煙」、「コントロールできない受動喫煙」など3種類

「食塩を摂りすぎると・・・!?」、「ベジプラス 100&塩 eco」など 5種類

「健康への大きな一歩」、「歩いて健康づくり」など3種類

「今から防ごう!子どもの肥満」の1種類

健康づくり啓発教材の一覧や詳しい説明は、 宮城県仙南保健所ホームページをご覧ください。





「働く人のスマートライフ通信」で取り上げてほしい話題・ご意見ご感想などを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 もご活用ください↓↓↓~バックナンバーも公開中~

https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkoudukuri.html