

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。

今年度もフレイル予防について特集し、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。

## フレイル予防の取組（柴田町）について、

柴田町健康推進課 増田栄養士さんにお聞きしました



### 柴田町ではどんな事業を 実施していますか？

フレイルの有症率は年齢とともに増加し、特に後期高齢者では要介護となる要因や健康寿命の延伸の阻害要因となっていることから、働き盛り世代の健康な状態のうちに予防することが重要です。

町では働き盛り世代の方々に対し、生活習慣病とフレイル予防に対する事業を行うことにより健康意識

の向上を図り、特定健康診査等の健診結果から生活習慣の改善や必要な医療受診に繋がっていきたいという思いから、「生活習慣病予防のための健康セミナー」を実施するなどしています。

今年度のセミナーでは、体験・展示コーナーにおいて、口コモ度テストや口腔機能、汁物塩分などの各種測定のほか1日に必要な野菜摂取量を展示するとともに、みやぎ県南中核病院の医師による講話や健康したサポーターによる軽運動実技を実施しました。生活習慣病やフレイル予防のために、町民の方に健康診査等の受診により自身の健康状態を振り返ってもらうことで、生活習慣改善の行動実践の契機としてほしいとの考えから本事業を行っています。というのも、町の健康課題の一つとして、特定健康診査受診者（国保）のうち、およそ3人に1人が肥満者となっており、生活習慣病重症化のリスクを高めている現状があります。この課題解消のために、やはり、町民の自身も、健診項目の内容や

結果を理解し、生活習慣の改善や疾患の早期発見・治療のための医療受診が重要となります。町の健康づくり事業は、①知る・確認する②相談する③歩く④継続する、に分けて事業を展開しており、①知る・確認するでは、自身の身体の状態を知るため、体組成や口腔機能の測定、②相談するでは、血圧や血糖値などについて、町の管理栄養士や保健師等が相談に応じる、③歩くでは「歩くまちしばた」と称し、歩くに特化した事業の実施、最後の④継続するでは、健康づくりポイント事業を



## フレイル予防の取組 (柴田町)

活用してもらい、一定期間継続的に実施いただくものです。この「しばた健康づくりポイント事業」は健やかで心豊かに生活してもらえらることを目的に、町民の方が主体的に町の健康づくり事業に参加していただくことにより、ポイントを貯めてもらい、貯まったポイントを記念品と交換してもらう



もので、事業メニューの一つである健康1か月チャレンジの事業では、30日間、歩くことによる運動であったり、歯みがき、禁煙、血圧・体重測定、継続、食生活では麺類の汁を残す、調味

料のかけすぎをやめる減塩、アルコール摂取の適正量を超えないようにするなどのほか、休養のために睡眠時間を十分にとるなどのメニューからお好きなチャレンジを設定し継続して取り組んでいただくもので、チャレンジ成功の暁にはポイントが付与されます。

町では、こういった事業の他にも、働き盛り世代向けに様々な事業を展開しておりますが、結びとして、働き盛り世代の方にお願したいことは、今のうちからフレイルや生活習慣病予防を意識して健康づくりに積極的に取り組んでもらいたいです。そして、継続していただくことで、将来の自身の健康に繋がってほしいと思います。



## 3月は 自死対策強化月間 です

新型コロナウイルス感染症の蔓延による様々な生活の変化により、経済的な不安や、生活の不安を抱え、こころの不調が起きていませんか？うつ病などのこころの病気は、急激に強いストレスを受けたり、長期にわたってストレスが続くことで発症します。こころの病気を防ぐために、できるだけ早い段階でストレスへの対処をしていくことが必要です。

ストレスとうまく付き合うためにはセルフケアが大切です。ゆっくりお風呂に入ったり、好きな音楽を聴いたり、散歩したり、美味しいものを食べたり…。あなたはどんなセルフケアをしていますか？職場でできるセルフケアはありますか？

不安でつらい時には第三者に話すこともお勧めです。左記相談窓口や、お住まいの市町、保健所でも相談できます。あなたの悩みに合った相談窓口を紹介することもできます。



↑働く人のメンタルヘルス  
ポータルサイトこころの耳

「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](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～

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