

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、次号からは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、皆さんからの御意見、御感想などをお待ちしております。

フレイル予防のためのたんぱく質指導モデルについて

健康づくり普及啓発教材を追加整備しました

40 歳を過ぎてからのフレイル予防には食事が大切！

ご飯、サラダにもう 1 品！



間食にもう 1 品！



仙南地域における、保健・医療・福祉体制の確立や事業の推進を目的に設置された仙南地域医療対策委員会地域保健・健康増進部会では、昨年度 2 月に管内の関係機関への貸出用の健康づくり普及啓発教材として「フレイル予防のためのたんぱく質指導モデル（36 種）」を整備しました。

この媒体は、フレイル予防のためのたんぱく質を多く含む食品のセットです。日常の食事に簡単に追加できるもの、間食として食べられる食品のモデルとなっています。たんぱく質の多い食品を追加するためのベースとなる「基本の料理」付きで、どの料理にどの食材を足せばよいか、イメージしやすくなっています。

是非、フレイル予防の啓発等に御活用ください。

★貸出を希望する方は、宮城県仙南保健所 成人・高齢班まで御連絡ください。

（教材貸出の流れは下記を御覧ください）

★★ 貸出までの流れはこちら ★★

電話 or FAX

受 取

展 示

返 却

●保健所に教材の空き状況を確認●利用日と教材を決定後、申請書を提出

●受取日に保健所で教材を受取

●各施設での啓発活動を実施

●保健所に教材を返却●アンケートを提出して完了

対象者に合ったオススメの教材や使い方の提案もしております。詳しくは電話でお問い合わせください。

お問い合わせ先：宮城県仙南保健所 成人・高齢班 まで

〒989-1243 宮城県柴田郡大河原町字南129-1

TEL:0224-53-3120 FAX:0224-52-3678

E-mail:snthbsk@pref.miyagi.lg.jp

* 詳しい教材の説明や、各種様式は仙南保健所ホームページに掲載中！

仙南保健所 健康づくり媒体

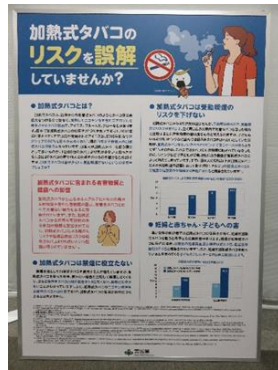


健康づくり普及啓発教材 の御案内

たんぱく質フードモデル以外にも、新たに教材を整備しましたので、是非、御活用ください。

●たばこに関する教材

受動喫煙予防など2種類のA1サイズパネルを追加



●その他の教材

アームイン血圧計



ロコモ度テストツール の御案内

おすすめ教材～立ち上がりテストツール～

この教材は、「脚力」をチェックするものです。ツールに腰掛けた状態で身体の前で腕を組み、片足でどの高さから立ち上がるかで、足の衰え度を確認できます。

貸出を希望する方は前のページを参考に
仙南保健所成人・高齢班まで
お申込みください。



周りに『依存症かも?』と思われる人がいたら 相談してみませんか?

依存症は相談が大切!

詳しくはこちら



担当
宮城県仙南保健所
母子・障害班
0224-53-3132

アルコールや薬物、ギャンブル、買い物、ゲームなどを“一度始めると自分の意思ではやめられない”、“毎回やめようと思っているのに、気が付けばやり続けてしまう・・・”それは、“依存症”という病気かもしれません。依存症の方の多くは、自覚がないことがあります。また、家族も軽く考え、世間体を気にして隠してしまうことがあります。

依存症は、御本人だけでなく、家族や周りの方も悩み苦しんでしまうことがあります。依存症は治療することによって、回復することができる病気です。

仙南保健所では、依存症かもしれない御本人や御家族の困っていることについて、専門の相談員による個別相談をお受けしています。話すことで気持ちが楽になることもあります。秘密は守られますので、安心して御相談ください。

「働く人のスマートライフ通信」で取り上げてほしい話題・御意見御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>