

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、管内市町の保健師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。

フレイル予防の取組（角田市）について、

角田市健康推進課 曳地管理栄養士さん、菊地保健師さんにお聞きしました

角田市ではどんな事業を実施していますか？

フレイル予防は、働き盛り世代からの予防が大切だと考え、事業を実施しています。

また、角田市は、血糖に関する医療費が高いため、フレイル予防と併せ、高血糖予防の啓発も行っています。

特に、健診後は市民の皆様が健康に関心を持っていただくチャンスと捉え、毎年9月に健診結果説明会を実施しています。

令和6年度は、体成分測定などの体力測定、個別健康・運動相談、健診結果の見方の説明、東北福祉大学健康科学部医療経営管理学科の河村孝幸教授による体を動かす習慣についての講話等を行い、御自身の生活を振り返っていただきました。



健診結果説明会後には、健康な生活習慣定着を目指し、「今日から始めよう！健康づくり講座」を6回シリーズで実施しました。

市総合体育館（NIKKO アリーナかくだ）でのトレーニングルーム体験、野菜摂取量が確認できる「ベジメータ測定」、口腔機能チェックなど、運動、口腔、栄養をテーマに実施し、参加者にとっても好評でした。

6回終了時のアンケート結果では、教室への参加で生活習慣が改善されたと参加者全員から御回答いただきました。今年度も10月から実施予定です。

74歳以下の角田市民であれば誰でも参加できます。特に運動初心者の方が取り組みやすい内容を予定していますので、御参加お待ちしております。



フレイル予防の取組 (角田市)

お得に健康づくり！健康ポイント事業

健康的な生活習慣定着のため、健康ポイント事業を実施しています。健診結果説明会、自治センター等の運動教室など、様々な事業への参加でポイントがたまります。

貯めたポイントは、商店街で使えるポイント（ためトクポイント）や施設利用券と交換できますので、健康づくり運動を始めるきっかけに御活用ください。

※健康ポイント事業は、角田市民が対象です。

(次回 大河原町予定)



もしあなたが不安や孤独、生きづらさなど悩みを抱えていたら相談してみませんか

毎年9月10日から9月16日は「自殺予防週間」

自死は職場での悩みや生活苦、過労、身体疾患などの様々な要因が複雑に絡み合っただけで心理的に「追い込まれた末の死」と言われています。

過度なストレスにさらされるとこころやからだに様々な変化が起き、「こころの病気」のリスクを高めます。

こころの不調が長続いてつらいとき、日常生活に支障が出るときは医療機関や相談機関に相談してください。

担当 仙南保健所 母子・障害班 0224-53-3132

こころの相談一覧

宮城県自死相談電話 (宮城県自死対策推進センター)	0229-23-0028	平日9時～16時 (土・日・祝日12/29～1/3除く)
仙台いのちの電話相談	022-718-4343	24時間年中無休
宮城県夜間こころの相談窓口	0229-23-3703	(通年)午後5時から午前2時
よりそいホットライン	0120-279-226	24時間年中無休 宮城・岩手・福島専用回線

お住まいの市町や保健所に相談することができます。

[詳しくはこちら→](#)



参加施設募集中！ せんなん健康チャレンジ 2025 職場ぐるみで健康づくり！

「食塩摂取量が多い」「歩数が少ない」「喫煙者が多い」という働き盛り世代の健康課題解決を目指し、今年度も「せんなん健康チャレンジウィーク 2025」を実施します。

それぞれの施設で参加期間と項目を御検討いただき、参加申込をお待ちしております。

健康チャレンジ参加コース

- | | |
|-----------------------------|--|
| ① 健康情報提供コース (1つ以上掲示又は展示) | <input type="checkbox"/> 健康情報ポスター (減塩・歩数アップ・禁煙) |
| ② からだチェックコース (シート1つ以上活用) | <input type="checkbox"/> 健康づくり教材 (減塩・歩数アップ・禁煙) |
| ③ からだにやさしい環境づくりコース (1つ以上実施) | <input type="checkbox"/> 塩分チェック <input type="checkbox"/> 歩数チェック <input type="checkbox"/> 禁煙チャレンジ |
| | <input type="checkbox"/> 体重チェック |
| | <input type="checkbox"/> 受動喫煙防止対策推進 <input type="checkbox"/> 運動・健康機器設置 |
| | <input type="checkbox"/> ノー残業デー推進 <input type="checkbox"/> 健康づくりイベント実施 |



「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-hohoku/kenkoudukuri.html>