

ゼロ災 & 健康トライアル 実施中

宮城県石巻保健所

実施期間	令和5年10月24日～令和6年1月31日
実施場所	各事業場等
対象者	石巻管内44事業場、登米管内24事業場参加

実施内容

「災害ゼロを目指した取組」と「健康づくりに向けた取組」を各事業場で決定し、100日間実践中！

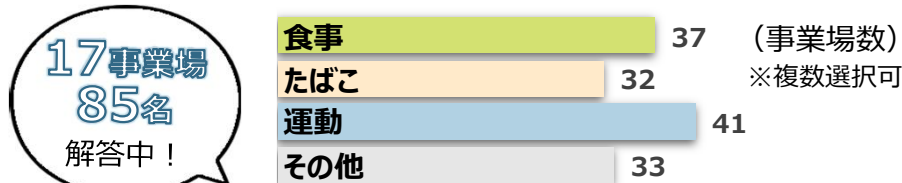
(管轄の労働基準監督署、宮城労働基準協会各支部、保健所の共催で実施しています。)

取組の効果等

登米地域は昨年度より参加事業場が増え、今年度新たに石巻地域でも実施し、「働く人の健康づくり」の取組が増えてます！

食事、たばこ、運動、その他から取組項目を決めて取組んでいます。

- ・塩分チェックの実施
- ・歩数アップチャレンジへの参加
- ・けんこうクイズ！塩eco & 受動喫煙zero など



取組に対するお問い合わせ先

宮城県石巻保健所健康づくり支援班 0225-94-6124

詳しくはこちらから⇒

あなたの塩分チェックシート No. _____

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2〜3回/週	あまり食べない
つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2〜3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2〜3回/週	週1回以上	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	週3回くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	週3回くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？	人より多い	普通		人より少ない
合計点	6	12	2	0
合計点	20			

チェック 合計点 評価

0〜8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9〜13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14〜19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

監修：社会医療法人社団東北八幡病院理事長 土橋誠也、管理栄養士 山崎貴雄

クイズ見せ

体内のナトリウムを排泄する働きがあるものはどれでしょうか。

- ①カルシウム ②カリウム ③水



(石巻地域)
ゼロ災 & 健康トライアル100



(登米地域)
ゼロ災 & 健康トライアル2023