

スタイルアップセミナー

松島町健康長寿課

実施期間	令和5年11月13日・11月24日
実施場所	13日:高城避難所、24日:温水プール美遊
対象者	町民（参加者数:計33名）

実施内容

- ① 保健師・栄養士による健康教育（減塩や野菜摂取など）
- ② 運動 13日:「チェアエクササイズ」（健康運動実践指導者）
14日:「簡単なヨガのポーズでリフレッシュ！」
（ヨガインストラクター）

取組の効果等

教室終了後のアンケートでは、「普段使っていない筋肉を動かして体が温かくなった」「1日1g減塩を取り入れていきたい」などの感想が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）
TEL 022-355-0703



まちかど健康相談

松島町健康長寿課

実施期間	令和5年11月27日・11月28日
実施場所	27日午前:薬王堂 宮城松島支店 午後:ほほえみの家 28日午前:児童館
対象者	町民 (参加者数:計61名)

実施内容

- ① 健診結果に対する保健指導、健康相談
- ② 健康機器による測定 (ベジメータ、血管年齢、骨量測定)
- ③ 生活習慣病等に関する周知

取組の効果等

健診結果を持参して保健指導を受けている参加者も多く、健診後の事後指導の場となっていた。今回ははじめて児童館でも実施し、自由来館で遊びにきていた母親が骨密度測定を行い、食生活など自分自身の健康について考える機会となっていた。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班 (松島町保健福祉センター)

TEL 022-355-0703



ノルディックウォーキング教室

松島町健康長寿課

実施期間 令和5年11月16日

実施場所 集合場所:三十刈避難所駐車場

対象者 町民（参加者数:20名）

実施内容

- ① ノルディックウォーキング（コース：三十刈避難所→円通院・瑞巖寺前→五大堂→雄島周辺→三十刈避難所）約3km
- ② ストレッチ、ポールを使った基本的な歩き方

取組の効果等

今年度は全4回実施しており、11月16日は今年度最後の教室であった。教室終了後には、自主団体「松島ウォーキング会」に参加したいという参加者もあり、ウォーキングの継続や町内での仲間づくりにもつながっている。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703



特定保健指導

松島町健康長寿課

実施期間	令和5年11月7日、8日、29日
実施場所	松島町文化観光交流館
対象者	特定健康診査を受診した者で特定保健指導対象となった者(参加者数:18人)

実施内容

保健師や管理栄養士による保健指導

取組の効果等

生活習慣を振り返るきっかけとなったようだった。後日、電話や面談で実施状況を確認し、目標に向けて今後も支援を継続していく。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703

いきいきフレイル予防講座

松島町健康長寿課

実施期間	令和5年11月22日
実施場所	松島町文化観光交流館
対象者	75歳以上の町民（参加者数:12名）

実施内容

- ① 骨密度測定
- ② 健康教育「フレイルについて」国民健康保険団体連合会
「フレイル予防の運動・食事」保健師・栄養士

取組の効果等

教室終了後のアンケートでは、「骨密度測定の結果が低く残念だった」「健康に対する予防について理解できた」などの感想が聞かれ、骨密度測定から自身の健康に意識を向ける機会となった。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）
TEL 022-355-0703



健康体操教室

松島町健康長寿課

実施期間	月曜日コース:令和5年11月6日、13日、20日 金曜日コース:令和5年11月10日、17日、24日
実施場所	高城避難所、品井沼農村環境改善センター
対象者	75歳以上で介護認定を受けていない町民（参加者数:計58名）

実施内容

- ・体調チェック
- ・腰痛、膝関節痛予防のための講話と実技（講師：健康運動指導士）

取組の効果等

「毎回楽しみに参加している」という方も多くおり、長年継続して参加している方も多い。転倒・骨折を予防し、要介護状態や寝たきりの予防につながっている。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703



健康水中運動教室

松島町健康長寿課

実施期間	令和5年11月2日、9日、16日、30日
実施場所	温水プール美遊
対象者	75歳以上で介護認定を受けていない町民（参加者数:計22名）

実施内容

- ・体調チェック
- ・水中運動による腰痛、膝関節痛予防のための講話と実技（講師：健康運動指導士）

取組の効果等

健康水中運動教室に通っている方の中には90代の方もおり、「水中運動教室に長年通っています。多少の腰や膝の痛みがあっても動かすことができ、続けたことで整形外科に通わなくなりました」などの感想もみられた。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703



小学校歯科・食育巡回指導

松島町健康長寿課

実施期間 令和5年11月2日、6日、7日、21日

実施場所 松島町立松島第二小学校

対象者 1年生・2年生・4年生・6年生の児童（参加者数:計84名）
※3・5年生は10月に実施

実施内容

- ① 歯科指導（むし歯予防や歯周病予防、歯垢染め出しによる歯磨きの練習）
- ② 食育指導（野菜の摂取について、朝食の大切さについて）

取組の効果等

「赤く染め出しをして、思っていた以上に赤くなっていて、しっかり磨こうと思いました」「野菜を毎食100gずつ食べられるようにしたい」などの感想がみられ、むし歯予防や栄養について理解を得られた。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703



いきいき健康教室

松島町健康長寿課

実施期間 令和5年11月2日、7日、10日、17日、29日

実施場所 長田避難所、高城コミュニティセンター、

対象者 おおむね75歳以上の町民(参加者数:51名)

実施内容

管理栄養士による健康教育（生活習慣病の重症化予防について）

取組の効果等

「とても参考になる話だった」など生活習慣病を重症化させない食事の大切さやフレイル予防の必要性について理解したようだった。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

Tel 022-355-0703



モグモグ教室

松島町健康長寿課

実施期間	令和5年11月17日
実施場所	松島町文化観光交流館
対象者	生後7～8か月の乳児とその保護者（参加者数:9名）

実施内容

健康教育・個別相談

- ① 事故予防や予防接種に関すること（保健師）
- ② 離乳食に関すること（栄養士）
- ③ むし歯予防と歯磨きに関すること（歯科衛生士）

取組の効果等

生後7～8か月ごろは離乳食や歯に関する相談が多い時期でもあり、保護者同士で悩みを共有できる機会となっている。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703



赤ちゃんほっとサロン

松島町健康長寿課

実施期間	令和5年11月14日
実施場所	松島町児童館
対象者	1歳未満の乳児とその保護者（参加者数：6組12人）

実施内容

- ① ベビーマッサージ（助産師）
- ② 個別相談（助産師、保健師、栄養士、歯科衛生士）

取組の効果等

乳児とその保護者を対象に実施しており、ベビーマッサージや健康相談を行いながら、悩みを共有できる機会となっている。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703



どんぐり保健室

松島町健康長寿課

実施期間 令和5年11月28日

実施場所 松島町児童館

対象者 乳幼児とその保護者(参加者数:5組10人)

実施内容

健康相談（保健師、栄養士、歯科衛生士）

*今回は「まちかど健康相談」と同時開催だったため、骨密度測定や血管年齢測定なども行いながら実施した。

取組の効果等

子どもの相談はもちろんのこと、母親自身の健康や生活習慣を振り返るきっかけとなり、若年層からの生活習慣病予防につながった。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703



3～4か月児健康診査

松島町健康長寿課

実施期間	令和5年11月10日
実施場所	松島町保健福祉センター
対象者	生後3～5か月の乳児とその保護者(参加者数:8組16人)

実施内容

- ① 問診（保健師・栄養士）
- ② 小児科診察
- ③ 個別相談

取組の効果等

育児の相談や離乳食の進め方などについて指導を行った。児童館で行っている赤ちゃんほっとサロンについて案内し、後日参加する保護者もいた。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703

介護予防・日常生活支援総合事業での健康教育

松島町健康長寿課

実施期間	令和5年11月17日、20日
実施場所	町内のデイサービスセンター2カ所
対象者	デイサービスセンターに通う高齢者(参加者数:37名)

実施内容

- ① 保健師による健康教育（町の健康状態について）
- ② 栄養士による健康教育（フレイル予防の食事について）
- ③ オリジナル体操「どんぐりバランス体操」

取組の効果等

フレイル予防の食事として、エプロンシアターをしながら説明した。また、3色食品群についても作業を入れながら説明し、たんぱく質を摂取する大切さについて理解をしたようだった。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703



介護予防教室事業「まつしま元気塾」の講師派遣

松島町健康長寿課

実施期間	令和5年11月13日、15日、22日、24日
実施場所	保健福祉センター、白萩避難所、華園集会場、ほか
対象者	75歳以上で介護認定を受けていない町民（参加者数:17名）

実施内容

- ・歯科衛生士による健康教育（オーラルフレイルやよく噛んで食べることの大切さについて、健口体操）
* 松島町社会福祉協議会より依頼を受けて、実施している。
* 22日（華園集会場）では、保健師による健康教育（転倒予防について）も実施した。

取組の効果等

「健口体操は覚えやすくてよかった」「ふだんから家でもやってみたい」といった感想が聞かれ、高齢者における口腔ケアについて理解を得られた。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703