

令和7年9月1日～11月30日



せんなん健康チャレンジウィーク 2025

主催：宮城県仙南保健所 後援：大河原労働基準監督署 協力：公益社団法人宮城労働基準協会大河原支部

せんなん健康チャレンジウィークは、事業所や団体が従業員等の「健康づくり」や「働き方の見直し」に取り組むきっかけづくりを応援する事業です。

仙南地区の健康課題解決に向けて「減塩」「歩数アップ」「受動喫煙防止」に、そして心身ともに健康であるためにも「働き方改革」に、チャレンジしてみませんか？ 皆様の御参加をお待ちしております。

参加対象

- 仙南地域の事業所、飲食店、興行場、旅館業、公衆浴場、理・美容所、福祉施設、病院、保育所幼稚園、官公署、その他の施設・団体

参加内容・ 申し込み方法

- 以下の3つのコースから、取り組む項目を1つ以上選択し（複数選択可。「既の実施している取組」、「現状より対策を推進する取組」どちらでも可。）、1週間以上の任意の期間取組を決めて御参加ください。
- 参加後の実施報告により希望する施設には「健康チャレンジ達成証」を交付します。

コース名	項目	内容
健康啓発提供	①健康情報ポスター* ¹ 掲示	「減塩」「歩数アップ」「たばこ」ポスター* ¹ を事業所に掲示
	②健康づくり教材* ² 展示	健康づくり普及啓発教材* ² を事業所に展示
からだ チェック	③塩分チェックシート* ³ 活用	従業員等にチェックシート* ³ を配布し、塩分摂取傾向を自己チェック
	④歩数チェックシート* ³ 活用	従業員等にチェックシート* ³ を配布し、1日の歩数を記録
	⑤禁煙チャレンジシート* ³ 活用	喫煙者にチャレンジシート* ³ を配布し、禁煙チャレンジを促す
	⑥体重チェックシート* ³ 活用	体重チェックシート* ³ を配布し、体重測定を毎日記録する
からだに やさしい 環境づくり	⑦受動喫煙防止対策推進	敷地内禁煙を終日実施
	⑧運動、健康機器設置	血圧計、体重計、バランスボールやダンベル等の設置
	⑨ノー残業デー推進	定時退勤で健康づくりに取り組みやすい雰囲気づくり
	⑩健康づくりイベント等実施	施設（団体）独自の健康づくりの取組等の実施
	⑪歩数アップチャレンジ参加	県歩数アップチャレンジ事業* [※] に事業所で参加（別途申込必要） * 3人1組でチームを組み、10～11月の平均歩数を競うイベント

*1 ポスター、シート類は、宮城県仙南保健所ホームページからダウンロードして御活用ください。

*2 健康づくり普及啓発教材は宮城県仙南保健所ホームページを御覧いただき、個別に予約してください。

*3 からだチェックコースで使用したチェックシートについては、提出不要です。自己チェックに御活用ください。

申し込み受付期間

令和7年7月25日（金）～10月31日（金）

各施設で設定した実施期間前にお申し込みをお願いします

チャレンジ実施期間

令和7年9月1日（月）～11月30日（日）

★インターネットが使用できる場合は、保健所ホームページ掲載専用フォームからの申込が便利です★

保健所ホームページ掲載専用フォーム：

http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkochallenge_entry.html

『せんなん健康チャレンジウィーク 2025』 ◆電子メール・FAX 用参加申込書◆

必要事項を御記入の上、FAX・電子メールでお申し込みください。

参加施設・団体名については、「健康づくり取組施設・団体」として、当所ホームページ等で情報発信しますので予め御了承ください。

あて先	宮城県仙南保健所 成人・高齢班 行		
F A X	0224-52-3678	E-Mail	snthbsk@pref.miyagi.lg.jp

参加施設・団体

施設・団体名			
御担当者氏名		部署・役職名	
住 所	〒		
電 話		F A X	
E-Mail	@		
従業員・構成員数	人	前年度の参加状況 ※どちらかに☑	<input type="checkbox"/> 参加した <input type="checkbox"/> 参加していない

実施期間

月 日 から 月 日 まで 実施します

9月1日から11月30日までの間で、1週間以上の実施期間を設定してください。

参加コース・項目

以下のコース・項目から、実施期間内に取り組む項目を選択し、該当する箇所に記入してください。
(コースは複数選択可です。コースを選択する観点は、「既に実施している取組」、「現状より対策を推進する取組」のどちらでも結構です。)

コース名	取組む具体的な項目についてチェックしてください
健康情報提供	<input type="checkbox"/> 健康情報ポスター掲示 → 掲示ポスター <input type="checkbox"/> 塩分 <input type="checkbox"/> 歩数 <input type="checkbox"/> たばこ
	<input type="checkbox"/> 健康づくり普及啓発教材展示 → 展示教材 <input type="checkbox"/> 塩分 <input type="checkbox"/> 歩数 <input type="checkbox"/> たばこ
からだチェック	<input type="checkbox"/> からだチェックシート活用 → 活用するシート <input type="checkbox"/> 塩分 <input type="checkbox"/> 歩数 <input type="checkbox"/> 禁煙 <input type="checkbox"/> 体重
からだに やさしい 環境づくり	<input type="checkbox"/> 受動喫煙防止対策（敷地内禁煙）推進
	<input type="checkbox"/> 運動、健康機器設置 → 設置物 <input type="checkbox"/> 体重計 <input type="checkbox"/> 血圧計 <input type="checkbox"/> 運動器具 <input type="checkbox"/> その他（ ）
	<input type="checkbox"/> ノー残業デー推進
	<input type="checkbox"/> 健康づくりイベント等実施 → 取組内容（ ）
	<input type="checkbox"/> 歩数アップチャレンジ参加（別途申込必要 〆切9月5日まで） https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/hosuuappu2023yop.html

最終申し込み期限 令和7年10月31日(金)

参加申込書、ポスターやチェックシートは宮城県仙南保健所のホームページからダウンロードできます。
(URL) <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkochallenge.html>

せんなん健康チャレンジ



【お問い合わせ先】 宮城県仙南保健所 成人・高齢班（電話）0224-53-3120（E-mail）snthbsk@pref.miyagi.lg.jp