

# 「せんなん健康チャレンジウィーク2025」実施要領

## 1 目的

宮城県民には、全国と比べ、脳血管疾患死亡やメタボ該当者・予備群が多い\*ほか、令和4年宮城県県民健康・栄養調査の結果分析から「喫煙習慣者の割合が高い」、「1日の歩数が少ない」、「食塩摂取量が多い」という生活習慣上の課題が明らかとなっている。

仙南地域でも県全体と同様の傾向があり、肥満や高血圧を含む脳血管疾患などの生活習慣病全般のリスク要因の改善が急務である。

一方、働き盛り世代が所属する企業において、従業員の健康づくりを実施することは、企業の労働力の向上など経営基盤が安定するほか、社会の持続的な成長を支えるためにも必要な役割とされ、「健康経営」を推進することが社会的な役割として求められているところである。

これらを踏まえ、仙南地域において、企業などが従業員に対し健康づくりに取り組む動機付けの機会を提供し、働き盛り世代が健康課題の解決に取り組むやすい環境づくりに繋げることを目的に実施するもの。

\*データからみたみやぎの健康 令和6年度版

## 2 実施期間

令和7年9月1日（月）から同年11月30日（日）まで  
（全国労働衛生週間準備期間及び全国労働衛生週間を含む）

3 実施主体 宮城県仙南保健所

4 後援機関 大河原労働基準監督署

5 協力機関 公益社団法人宮城労働基準協会大河原支部

## 6 参加対象

仙南保健所管内の事業所、興行場、旅館業、公衆浴場、理・美容所、飲食店、福祉施設、病院、保育所、幼稚園、官公署、その他の施設・団体等

## 7 参加内容及び申込み方法

上記6の参加対象の各施設・団体において、実施期間内に以下の3つのコースから、取り組むコースを1つ以上選択し、取組を始める1週間前まで（最終受付：令和7年10月31日（金）まで）に、下記保健所ホームページ掲載の専用申し込みフォームから申し込みを行う。（電子メール・FAXによる申し込みも可。）

なお、各施設における実施は、実施期間内の任意の1週間以上の期間を各施設で決定し、実施するものとする。

◆保健所ホームページ掲載 専用申し込みフォーム：

[https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkochallenge\\_entry.html](https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkochallenge_entry.html)

◆電子メール・FAX用申込様式：

下記保健所ホームページよりダウンロード、又は個別通知に同封するチラシの裏面

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkochallenge.html>

### ■「参加コース」

#### （1）健康情報提供コース

ポスター又は健康づくり普及啓発教材の施設内展示

①保健所が作成した「ポスター」を、ホームページからダウンロードし、施設内に掲示する。

②健康づくり普及啓発教材を施設内に展示する。

※②教材の種類、貸出については、保健所ホームページを参照し、個別に予約する。

## (2) からだチェックコース

保健所が作成した「チェックリスト」を、ホームページからダウンロードし、従業員等に配布し、自己チェックを促す。(提出等は不要とする。) 下記4項目のうち、1項目以上実施する。

### ①塩分チェックシート活用コース

従業員にチェックシートを配布し、塩分摂取の傾向を自己チェックする。

### ②歩数チェックシート活用コース

従業員にチェックシートを配布し、歩数計等により1日の歩数を自己チェックする。

### ③禁煙チャレンジシート活用コース

従業員にチャレンジシートを配布し、禁煙の動機付けを行う。

### ④体重チェックシート活用コース

従業員にチェックシートを配布し、毎日の体重を自己チェックする。

## (3) からだにやさしい環境づくりコース

下記5項目のうち、1項目以上実施する。

### ①受動喫煙防止対策(敷地内禁煙)推進

### ②運動・健康機器設置

血圧計、体重計やバランスボール、ダンベルなど、健康チェックや運動実践につながる機器などを設置する。

### ③ノー残業デー推進

定時退勤日等を1日以上設定し、健康づくりに取組みやすい雰囲気づくりを進める。

### ④健康イベント等の実施

チャレンジウィーク期間に併せて、独自の健康づくり活動を実践する。

### ⑤歩数アップチャレンジ2025への参加

宮城県が実施する「歩数アップチャレンジ」に事業所で参加する。

(歩数アップチャレンジについては、別途申込みが必要となる)

※上記コースは複数選択可。コースを選択する観点は、「現在既に実施している取組」「現状より対策を推進する取組」のいずれかとする。

## 8 参加後の対応

- 参加施設は、チャレンジ期間終了後、概ね2週間以内に、下記保健所ホームページ掲載の専用実施報告フォームを通じて実施報告を提出する。実施報告提出のあった施設には、保健所長及び労働基準監督署長からチャレンジ達成証を交付する。

◆保健所ホームページ掲載 実施報告専用フォーム：

[https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkocha/lenge\\_anketo.html](https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkocha/lenge_anketo.html)

## 9 その他

- 健康情報提供コースのポスター、からだチェックコースの各チェックシートは保健所ホームページから各自ダウンロードして使用する。  
※上記ポスター又はチェックシートは、「健康づくりに取組みやすい環境づくり」を推進するため、チャレンジ期間外も利用可能とする。
- 健康情報提供コースの健康づくり普及啓発教材の種類、貸出については、保健所ホームページを参照し、個別に予約する。
- 参加施設・団体名については、「健康づくりの取組施設・団体」として、当所ホームページ等で情報発信する。

## 10 参加申込み・問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班

(住所) 宮城県柴田郡大河原町字南129-1

(電話) 0224-53-3120 (FAX) 0224-52-3678

(E-Mail) [snthbsk@pref.miyagi.lg.jp](mailto:snthbsk@pref.miyagi.lg.jp)