

スマートみやぎ 健民通信



2020年(第8号)

©宮城県・旭プロダクション

令和2年1月発行

宮城県保健福祉部健康推進課

住所：仙台市青葉区本町 3-8-1

電話：022-211-2624

E-mail：kensui-k2@pref.miyagi.lg.jp

スマートみやぎ健民会議

検索

「健民会議」は新たなステージへ



あけましておめでとーいございます。新年を迎え、気持ちも新たに、従業員やそのご家族、また県民の皆さまの健康づくりに向け、より一層御協力いただきますよう、お願いいたします。さて、今年2月で丸4年を迎える「スマートみやぎ健民会議(以下「健民会議」)」。昨年11月22日に各界の代表者の皆様にお集まりいただき、各団体での取組や今後の「健民会議」の方向性について意見交換を行う、代表者会議を開催しました。総括として、顧問の東北大学大学院医学系研究科辻教授から次のようなコメントをいただきました。今後、会員の方々に参加型のイベントなどを提案していきたいと考えていますので、よろしく願います。

応援企業を御紹介！

～皆さんの健康づくりを応援します～

健民会議には、会員の皆様の取組をサポートする「応援企業」として、40社に登録いただいております(令和元年12月現在)。

応援企業は、県が実施する健康づくり事業の周知・広報のほか、各企業・団体による県民向けの健康セミナーやイベントの実施、健康講座の講師対応など、県民が知らず知らずのうちに健康に関する情報に触れられる環境づくりに御協力をいただいております。

今回は新春特別号として、16団体の取組を御紹介します。



御連絡をお待ちしております

健民通信のほか、健民会議に関する情報は、電子メール又は郵送にてお送りしております。

外部主催の研修会など期限が短いものは、電子メールのみで送付することもありますが、現在郵送で届いている企業・団体の皆様で、電子メールを希望される場合は、事務局まで連絡をお願いいたします。

(連絡先は最終頁を参照ください)

©宮城県・旭プロダクション

会員皆で課題解決へ

「この健民会議も3年余りになります。3年余りで432団体、非常に広がってきたと思っております。そういった意味で第1段階は順調だと思えますが、そろそろ第2段階にステージを移す時期かと思っております。

この参加団体の在り方を少し検討しても良いのではないかと。つまり、会員として参加している団体の取組を深めていくため、例えば、会員で何か一緒にやれるような運動や食事など具体的な取組のプロジェクトが無いのかなと思います。例えば「みやぎウォーキングアプリ」ですが、会員団体の方々に参加者を募って、団体として競っていただくか、草の根で噂になるとか、そういった広がりを持つて、良いかと思っております。



辻 一郎 氏

りが持てると思っております。いずれにしても、宮城県はメタボが多い、歩数が少ない、喫煙率が高いなど色々な問題がありますので、これを機会に更に健康づくりを広めていただいて、健康寿命を延ばしていただきたいと思っておりますので、引き続きどうぞよろしく願います。

アクサ生命保険株式会社仙台支社

健康経営アドバイザーが支援

私たちアクサ生命は、宮城県民の健康増進と地域社会の活性化につなげる事を目指し、2018年7月宮城県と連携・協力協定を締結いたしました。その前年、2017年5月には、協会けんぽ宮城支部と連携に関する覚書を締結しています。

アクサ生命の大きな特色は、ほぼ全社員が国策で創設された資格制度である「健康経営アドバイザー」資格を取得し、企業（経営者）に健康経営に関する情報提供や実施支援を行っていることです。

健康経営に取り組む上でまず大事なのは、従業員の健康状態を知っていただくこと。アンケートで従業員の方々の健康への意識を浮き彫りにした上で、健康経営アドバイザーが結果をフィードバックし、何が必要かを見極めて取り組むことをお薦めしております。

県内企業がより健康になるよう、企業を守る保険会社として今後もますます寄り添ってサポートしてまいります。



健康経営共済セミナーで健康に関する情報を提供いたします。



アクサ生命保険株式会社

〒980-0014 仙台市青葉区本町2丁目16-12
仙台商工会議所会館8F 仙台支社
TEL022-221-3372 FAX022-225-8035
<https://www.axa.co.jp/>

大塚製薬株式会社仙台支店

熱中症対策アドバイザー養成講座開催

昨年度に続き、本年度も宮城県内の熱中症による救急搬送人員数が1千人を超えるなど、健康被害が報告されております。当状況下で、熱中症に関する知識を活用し、県民に伝達する「熱中症対策アドバイザー※」を養成する講座を開催しました。この取組により、県民に対し、熱中症の理解、対応方法等の浸透拡大を図ると共に、地域で、職場で、家庭で、熱中症の予防に取り組みました。

※熱中症アドバイザーとは…

「熱中症予防声かけプロジェクト」が提供し、大塚製薬が協力する資格制度です。熱中症対策アドバイザー養成講座・出張講座を受講することで、熱中症対策アドバイザーの資格を得ることができます。熱中症対策アドバイザーは、講座で学んだ熱中症に関する知識を活用し、地域や職場、学校等で啓発活動を行うことができます。



熱中症対策アドバイザー養成講座講義の様子

大塚製薬株式会社 仙台支店
〒983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡3-4-1
アゼリアヒルズ18F
TEL: 022-791-8021 FAX: 022-791-8027
ホームページURL <https://www.otsuka.co.jp/>

カゴメ株式会社東北支店

公演や共同研究で「食」の大切さを啓発

カゴメ(株)と宮城県は、2018年5月8日に包括連携協定を締結しております。双方の資源を活用し、宮城県民の皆様に対するサービスの向上と地域の一層の活性化に努めています。締結5事項の1つ、「健康寿命延伸に関すること」では、①県の健康課題解決にかかる啓発活動と②産官学連携での減塩および野菜摂取の推進取組を掲げております。

①については、毎年夏休みに、東北では唯一宮城県にて開催される「カゴメ劇場」にて、宮城県の後援及び宮城県ブース出展を行っており、来場者(2回公演・計2,374名)に対して、むすび丸も登場して健康情報発信を行っております。

②については、東北大学東北メディカル・メガバンク機構のナトカリプロジェクトへ参画しており、共同研究と県内小売店とタイアップによる県民への啓発活動を実施しております。



締結式での写真

ホームページURL

<https://www.kagome.co.jp/company/news/2018/2018050801.html>

イオンリテール株式会社東北カンパニー

買い物ついでの「健康づくり」を応援

2017年度から「みやぎヘルサテライトステーション」への取り組みを実施中。

- ・「イオンモールウォーキング」として、県内イオンモール4施設にウォーキングコースを設定し、館内ウォーキングを楽しんで頂く。
- ・県内イオン6店舗で、血圧、血管年齢、体組成等のセルフ測定器を設置し、御自由に健康測定をして頂く。
- ・健康促進及び啓発イベントを開催し、県民の意識を高める。
- ・情報発信コーナーを設置し、いつでも気軽に健康情報が得られるようにする。



ウォーキングレッスンを毎月開催
館内ウォーキングを実施

情報発信コーナーの設置
パンフ等は定期的に入れ替えをする



各イオンモールウォーキングの詳細は下記URLから。

・イオンモール名取

<https://natori-aeonmall.com/news/information/395>

・イオンモール石巻

https://www.aeon.jp/sc/ishinomaki/info/detail/info_69051.html

・イオンモール富谷

https://www.aeon.jp/sc/tomiya/info/detail/info_69152.html

・イオンモール利府

https://www.aeon.jp/sc/rifu/info/detail/info_69362.html

SOMPOひまわり生命保険株式会社

セミナーやイベントで「健康」を啓発

3年連続健康経営優良法人認定を受けた実績より、健康応援企業として県内企業向けに今年は2回健康経営セミナーを開催しました。宮城県内の中小企業部門で2019年度認定を受けた企業4社にも登壇頂き、従業員の健康増進の啓発活動を行いました。

また、人生100年時代を健やかに豊かに生きていくことができるように介護・認知症予防に向けた、健康体操やセミナーを開催してきました。



認知症啓発のために認知症の方と
いっしょにリレーマラソン



認知症にならない、なっても自分らしく
生きるを学んでます

 SOMPOひまわり生命
仙台開発支社

住所：仙台市宮城野区
榴岡 3-7-35
損保ジャパン
仙台ビル 9階
TEL：022-295-8601
公式ウェブサイト
<https://www.himawari-life.co.jp/>

マルコメ株式会社

和食と発酵食品の魅力を出前授業

味噌や糀など日本に古くから伝わる発酵食品。かつては調味料としての生活必需品でしたが、健やかな身体を育むエネルギーとして、その価値が見直されています。

マルコメは、和食という世界が認めた価値を、発酵食品という魅力を通じて宮城県民をはじめすべての生活者の健康課題を解決すべく、減塩、ギルトフリーな暮らしを応援します。

また「味噌が大豆でできていること、発酵食品が微生物の働きでできていることを知らない」そんな子どもたちへ食育のあり方を出前授業をとおして伝えて参ります。



イベントを通して情報、試食で減塩、
野菜摂取生活を応援。



小学校にて食育テーマとして
お味噌の出前授業実施。

出前授業要望の方は
以下アドレスまでご
連絡ください。

問合せ e-mail
nao_oonishi@marukome.co.jp

三井住友海上あいおい生命保険株式会社

地域密着型の健康づくりを応援

弊社では、脳卒中やがん等の各種セミナーを開催しております。昨年は、宮城県対脳卒中協会・日本脳卒中協会主催の脳卒中セミナーを開催致しました。講師に宮城県対脳卒中協会理事の長嶺先生をお迎えし、日本脳卒中協会理事で弊社社員の川勝と共にご講演いただき、広く一般の方にご参加頂きました。

がん・血管年齢測定セミナーも開催しており、取引先様のご協力を仰ぎ、ワークライフバランスの確保に繋がる取組を実施しております。生命保険会社として様々な情報提供により、地域密着型の健康作り情宣をして参ります。



脳卒中セミナー開催時の様子



がん・血管年齢測定セミナー開催時の様子

三井住友海上
あいおい生命保険
株式会社

ホームページ URL
<https://www.msa-life.co.jp>

宮城県ウォーキング協会

「一緒に歩く」機会・環境を整備

取組の一つ目は、月1度の週末と第3、第4木曜日のウォーキング行事開催です。仙台市内を中心に県内各地を歩いています。距離は約10キロ。季節の移ろいを感じながら名所旧跡を巡ります。イベントには新聞記事を見て参加される県民の方々も多数いらっしゃいます。

取組の二つ目は、ウォーキング教室開催と講師派遣。参加者にはウォーキングの効用などを理解いただき、ダイエットに効果的な歩き方なども体験していただいています。

健康維持増進に向けた一歩。「1日あと15分」のために少しでもお役に立てたら幸いです。



月に1度の週末。
季節の花々を愛でるのも楽しみのひとつ。



ウォーキング教室。
「美しいフォームで歩く」がテーマ。

お問合せ先

・TEL (伊藤まで)
080-1844-8251

・URL (ホームページ)
<https://miyagikenwalking.jimdo.com/>

株式会社ディーエイチシー

◆県民向け健康フェアへの協賛

2019年4月「第11回 元気！健康！フェア in とうほく」に特別協賛

(主催 東北大学 河北新報社 東北放送、特別協賛 DHC)
2010年より連続して協賛を継続中です。

協賛内容

- ①ブース出展による健康食品/サプリメントの適正使用に関する啓発情報の提供と青汁等のサンプリング
- ②健康づくりにかかわるテーマでの講演への協賛

◆「DHCの健康経営の実施」

DHCでは健康経営の推進に取り組んでいます。その一環として、ヘルスケアポイント制度「DHC 健幸マイレージ」を行っており、宮城県内の従業員も対象としています。



(写真は「第11回 元気！健康！フェア in とうほく」DHC企業ブース)

中外製薬株式会社北海道・東北統括支店

中外製薬株式会社は『CKD（慢性腎臓病）』の重症化予防を目的として、以下の活動を行っております

- ・宮城県内で、行政保健師や医師向けにCKDに関する講演会を定期的に企画・開催しています
- ・約5Kmのウォーキングと市民公開講座にてCKDの早期発見・早期治療の大切さを広める活動をサポートしています
- ・CKDについて理解する為の小冊子や、料理のレシピ本を、医師や看護師などの医療従事者を通じてお渡ししています
- ・売上の一部が、宮城県腎臓協会を通じて腎臓病予防に活用される「募金自販機」を社内の休憩室へ設置しています

仙台CKDネット
～慢性腎臓病・生活習慣病の重症化予防を考える～
日時:2019年1月28日(日)10:00～
会場:江崎グランドホテル 5階 孔雀の間
宮城県仙台市青葉区本町二丁目3-1

10:00 講演会
【座長】東北医科大学 医学部 糖尿病代謝科 教授 赤井 裕輝 先生
『熊本市CKD対策について
～糖尿病性腎症重症化予防の取組をふまえて～』
熊本市 健康福祉局 保健衛生部 健康づくり推進課 副課長 谷 昭子 先生

10:40 講演会
【座長】東北大学大学院薬学研究所 臨床薬学分野 教授 佐藤 博 先生
『CKDの重症化予防と生活習慣病対策を徹底しよう
～新規薬研導入患者を減少させる為に～』
DHC仙台病院 薬技部長 佐藤 尚伸 先生

※終了後にアンケートがございますが、ご協力をお願いいたします。
主催:中外製薬株式会社
後援:宮城県腎臓協会 公益財団法人 宮城県腎臓協会

第14回 世界腎臓デー 企画
The 14th World Kidney Day

キドニーウォーク & 健康フォーラム 2019

平成31年 3月24日(日) 雨天決行
参加費 無料
※当日の参加費は、お申し込みの際に必ずお振込みください。

キドニーウォーク 健康フォーラム

TEL.022-361-3696/FAX.022-361-3697



医療従事者向け CKD 講演会を開催

宮城県民向け CKD イベントをサポート

CKD について知る為の小冊子の作成と配布

日本生命保険相互会社仙台支社

宮城県民の健康課題をご存知ですか 取組①

肥満が多い
【男性】2016年：全国ワースト4位
【女性】2016年：全国ワースト2位
【小学生】2017年：全国ワースト2位
【小学生】1位発表!

歩かない人が多い
【男性】2016年：全国ワースト7位
【女性】2016年：全国ワースト1位

メタボが多い
【男性】2016年：全国ワースト3位
【女性】2016年：全国ワースト2位

塩分過剰
【男性】2016年：全国ワースト1位
【女性】2016年：全国ワースト13位

喫煙者が多い
【男性】2016年：全国ワースト9位

脳血管疾患が多い
【死亡者が全国平均より多い】
2016年：全国ワースト25位

取組②

宮城県民を守るんだプロジェクト新聞 vol.1

春のバーチャル運動会を開催いたしました

宮城県では、男性の肥満やメタボリックシンドローム患者、喫煙者の割合が多い。1日の平均歩数が全国平均を大きく下回るなど健康課題が多い状況です。

そこで、日本生命仙台支社では、宮城県を守るんだプロジェクトを昨年夏から始め、健康課題が顕著な地域を重点的に、2019/5/20からウォーキングアプリ「あるくと(あるくと)」を使った、歩数を競うバーチャル運動会を開催いたしました。

秋の運動会個人ランキングの第1位の方は、3週間ですら121万歩も歩かれました！驚嘆！

日本生命では、『宮城県民の健康課題』の解決に向けて取り組みを行っています。

①県が発行した『宮城県民の健康課題』を基に、がん検診や健康課題の解決に向けたピラを作成し、宮城県の健康課題や健康寿命の情報発信を行いました。

②ウォーキングアプリ「あるくと(あるくと)」を活用した、企業様同士で合計及び平均歩数を競う、期間限定の順位戦(バーチャル運動会)を開催、歩くことを推奨するキャンペーンを実施しました。2019年、春と秋の2回実施、秋には春を上回る400チーム、3000名以上の方々にご参加頂くとともに、左記に掲載している『宮城県民を守るんだプロジェクト新聞』を発行。当社の取組だけでなく、ご参加頂いた企業様や個人様の日々の取組や心がけを掲載、発信しています。

※照会先：日本生命バーチャル運動会運営事務局
022-263-2191 (仙台支社代表電話)

第一生命保険株式会社仙台総合支社

「楽しく歩く」機会を提供

今年1周年を迎えた“宮城オルレ”。その魅力をより多くの方に知っていただき、健康づくりにも役立てていただこうと昨年10月に奥松島コースにて体験イベントを開催致しました。

当日は4歳から80代の約500名にご参加いただき、奥松島の歴史や自然に触れながら、楽しんで10キロの道のりを歩いていただくことができました。

今後も第一生命は県民の皆さまの健康づくりに貢献する取組を推進してまいります。



第一生命保険 仙台総合支社

住所：仙台市青葉区 国分町 3-1-1
TEL：022-227-2521

一生涯のパートナー
第一生命

Dai-ichi Life Group

明治安田生命保険相互会社仙台支社

「楽しく体を動かす」機会を提供

明治安田生命仙台支社では、県内の子どもたちの健全育成を目的とし、「ベガルタ仙台」様のご協力のもと、「子どもサッカー教室」を毎年開催しています。

昨年度は気仙沼市で実施、小学生33名がベガルタ仙台の元選手やコーチから直接指導を受け、楽しみながら汗をかき、大いに盛り上がりました。

今後も明治安田生命は「みんなの健活プロジェクト」を通じて皆さまの健康づくりを前向きに応援していきます。



みんなの健活プロジェクト
明治安田生命

みんなの健活プロジェクト実施中！詳しくは当社HPをご覧ください
<https://www.meiji-yasuda.co.jp/>
明治安田生命保険相互会社仙台支社
022-263-1331

株式会社たびむすび

楽しく歩いて健康に！
仙台をふらっとまちあるき「仙台ふららん」

仙台を大好きな人たちが、その楽しさを教えてくれるミニツアー「仙台ふららん」。歩いて、歩いて仙台の地形を体感するコースや、仙台のおいしいものを試食しながら歩くコース、仙台のまちやお城にかくされた逸話や小ネタを聞きながら歩くコース、文化体験など。健康への一歩、「まちあるき」から始めてみませんか。



＜お申込・お問い合わせ＞株式会社 たびむすび
TEL/022-748-6230 (平日 9:00~17:00)
E-mail/info@tabimusubi.co.jp
仙台ふららん <http://www.sendai-furaran.com/>

株式会社ベガルタ仙台

ベガルタ仙台では、昨年12月1日(日)、宮城県立こども病院にて、クラブ創立25周年事業【KIZUNA 未来プロジェクト】の一環として、【ベガルタキッズラボ】Enjoy シェイプアップを実施いたしました。



プロサッカークラブのメソッドを生かし、サッカーボールを使った運動、ベガチアとのダンス、体感トレーニングを中心とした体操、時には脳トレなど、遊びながら、汗をかく喜び、体を動かす楽しさを皆様に体感していただきました。



今回は親子での参加となっており、お父さんやお母さんと子どもたちが協力し、時には競いながら、スポーツの楽しさを体感し、共有することができました。

全国健康保険協会宮城支部

協会けんぽ宮城支部では職場健康づくり宣言を通じて「健康経営」に取り組む事業所様を応援しています。

職場健康づくり宣言とは、事業所が自社の健康づくりの内容を社内外に宣言いただき、健康づくりに取り組んでいただいているものです。宣言いただいている事業所に対して、自社の健診結果の経年変化を同業種、宮城県の平均と比較した「見える化したシート」や

1年間の「取り組みの自己評価シート」、他社の「取り組み事例集」等提供し支援しています。

詳細は協会けんぽ宮城支部HP等ご覧ください。



管理者等セミナーのご案内

下記のとおり、表彰式及びセミナーを開催します。スマートみやぎ健民会議会員でない企業様の出席も可能です。ぜひ皆様お誘いあわせの上、御参加ください。

日時:令和2年2月7日(金) 13:30 から 14:40 まで

場所:TKPガーデンシティ仙台(AER)21階ホール

申込:2/3(月)までに、下記まで御連絡ください。

(電話、FAX、メールいずれも可)

その他:同会場にて、少子化対策セミナーも開催されます。

(14:50~16:00まで)参加希望は下記まで御連絡ください。

【編集後書】

いつも大変お世話になっております。

皆さんは、お正月の後、体重を測りましたか？私は新年早々ビックリする数字を叩き出し、戒めのため、手帳に体重を書き始めました。原因は、酒の飲み過ぎと運動不足ですが、「基礎代謝が追いつかない年齢になって来たんだな…」と、しみじみ年齢を感じる正月明けでした。そこで今年の目標は「大人になる！」こと。子供のように、「あともう一杯！」「あともう一軒！」を卒業したいと思います。

夏までには、皆様に良い結果が御報告できると嬉しいです。(キ)

スマートみやぎ健民会議に関するお問合せは…

宮城県保健福祉部健康推進課 までお気軽にお問合せください

TEL:022-211-2624 FAX:022-211-2697

mail:kensui-k2@pref.miyagi.lg.jp