

大募集!! - 宮城県内の職場対抗戦 -

歩数アップチャレンジ2022

働く人の健康かわら版

いしのまき スマート通信

【令和四年九月号】

メールでの配信を希望される事業所は下記までご連絡ください!
 【発行】宮城県石巻保健所
 電話: (0225)94-6124
 E-mail: et-kenko@pref.miyagi.lg.jp
 【協力】石巻労働基準監督署
 (公社)宮城労働基準協会 石巻支部



職場でチームをつくって ご参加ください!

宮城県では、働き盛り世代の歩数増加の取組として、職場単位でご参加いただく「歩数アップチャレンジ」を開催します! 石巻・登米圏域のランキングもあります。たくさんの方の参加をお待ちしています!

【チャレンジ期間】

2022年10月1日～11月30日

【内容】

職場内で3人1組でチームを結成し、期間中の1日当たりの平均歩数を競います。

【表彰】

- ◎ 全県ランキング賞(職場毎)
- ◎ 地域ランキング賞(職場毎)
- ◎ 9000歩達成賞(チーム毎)

【申込期間】

2022年7月1日～9月16日

【申込方法】

スマートフォン・パソコン、FAXでお申し込みください。(QRコードまたは裏面参照)



【主催】宮城県【共催】宮城労働局・公益社団法人宮城労働基準協会【協力】県内35市町村、全国健康保険協会宮城支部【お問合せ】宮城県石巻保健所健康づくり支援班
 ☎(0225)94-6124

歩こう!あと15分!

みなさんは、日頃のくくらい歩いていますか? 宮城県民の歩数は、全国平均より少なく、健康のための目標(※)に対して、約1500歩(約15分)足りない現状があります。まずは、自分の歩数を確認し、1日あと15分多く歩くことから始めましょう!

【歩くメリット】

- 手軽に、いつでも始められる
- 脂肪の燃焼、心肺機能のアップ、高血圧の予防、免疫力アップ、全身のリラックス効果など、健康への効果がたくさん!

※宮城県の1日の歩数の目標

	20～64歳	65歳以上
男性	9,000歩	7,000歩
女性	8,500歩	6,000歩

(第2次みやぎ21健康プランより)

【歩く際の姿勢のポイント】



「たばこ対策川柳」入賞作品発表!

石巻圏域は県内で最も喫煙率が高いことが課題です。家庭はもちろん職場でも、禁煙や受動喫煙防止に取り組んでみませんか?
 ※募集は令和3年度に石巻圏域で行ったものです。(年齢・職業は応募時点)

【小学生の部】

- 最優秀賞 パパやめて たばこをやめたら金メダル (9歳 小学生)
- 優秀賞 来てほしい たばこ何?っていう未来 (13歳 中学生)

【中学生の部】

- 最優秀賞 来てほしい たばこ何?っていう未来 (13歳 中学生)
- 優秀賞 来てほしい たばこ何?っていう未来 (13歳 中学生)

【小学生の部】

- 最優秀賞 パパやめて たばこをやめたら金メダル (9歳 小学生)
- 優秀賞 来てほしい たばこ何?っていう未来 (13歳 中学生)

【一般部門(高校生以上)】

- 最優秀賞 孫生まれ 家族で決めた禁煙令 (39歳 会社員)
- 優秀賞 たばこ吸う 煙の陰に SOS (16歳 高校生)

【小学生の部】

- 最優秀賞 パパやめて たばこをやめたら金メダル (9歳 小学生)
- 優秀賞 来てほしい たばこ何?っていう未来 (13歳 中学生)

【小学生の部】

- 最優秀賞 パパやめて たばこをやめたら金メダル (9歳 小学生)
- 優秀賞 来てほしい たばこ何?っていう未来 (13歳 中学生)

【小学生の部】

- 最優秀賞 パパやめて たばこをやめたら金メダル (9歳 小学生)
- 優秀賞 来てほしい たばこ何?っていう未来 (13歳 中学生)

石巻労働基準監督署から

9月は職場の「健康診断実施強化月間」です!
 石巻労働基準監督署管内の定期健康診断における有所見率は、宮城県全体よりも高くなっています(宮城県63.6%、石巻署管内66.1%、令和2年)。
 特に、血中脂質や血圧の項目で所見率の高さが目立っています。
 この機会に食事や運動などの生活習慣を見直し、ご自身の健康のために、所見のある項目を減らすよう努めましょう!

協会では新型コロナウイルス感染症対策のために講習受講者数を制限していましたが、一部の技能講習については本会場と離れた他支部に設けた会場にライブ配信することで、多くの方々が受講できるサテライト講習を開始することになりました。【石巻支部では令和5年2月7日に有機溶剤作業主任者講習のサテライト講習を実施予定】

(公社)宮城労働基準協会 石巻支部から

リンク先「石巻労働基準監督署Webサイト」

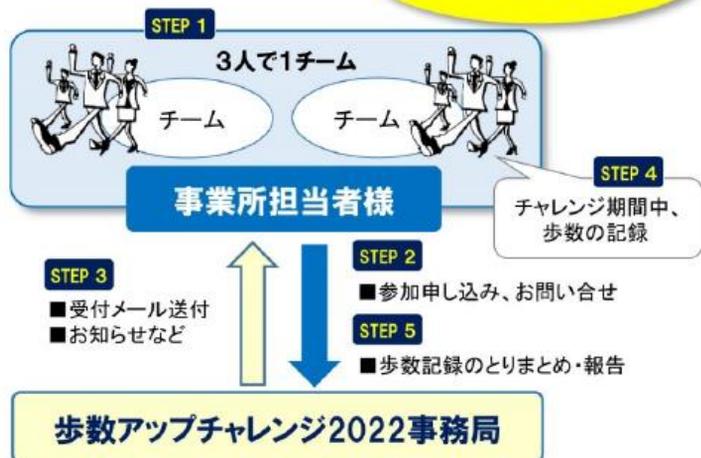
サテライト方式による講習イメージ
 (講師の講習をライブ配信)
 音声・映像・プレゼン資料のライブ配信
 質疑応答
 石巻支部会場 (サテライト方式)
 陸峰支部会場 (サテライト方式)

■事業所の取組事例大募集!
 従業員の健康づくりの取組事例を教えてください。当通信で紹介させていただきます。

参加の流れ (事業所単位でエントリーをしてください。)

1事業所から
何チームでも参加可能!

- STEP 1** 3人1組のチームを結成
- STEP 2** 参加申し込み
- STEP 3** 受付メールの受取り
※「チャレンジツール」は、後日メールで届きます。
- STEP 4** チャレンジ期間中、歩数の記録
※歩数測定機器はなんでも可。
- STEP 5** 歩数記録のとりまとめ・報告



参加申し込み

パソコン、スマホのどちらからでもエントリーが可能です。

エントリーフォーム
URL

<https://ws.formzu.net/dist/S277291870/>



FAX送信票 022-748-5792

※エントリーフォームにアクセスができない場合は、こちらをご利用ください。
(このまま送信ください。送付は不要です。)

■事業者情報

申込日	令和 4 年 月 日	担当者氏名	
事業所名		従業員数 <small>※申込事業所</small>	
所在地	〒 -	電話番号	- -
		FAX番号	- -
メールアドレス			
事業所名・チーム名・ランキングを公表してもよいですか?		普段の1日の歩数はおおむね何歩程度ですか?	
<input type="checkbox"/> 同意します <input type="checkbox"/> 同意しません		事業所平均	約 歩 <small>※事業所全員の平均でなくとも構いません。</small>
当企画を知ったきっかけは何ですか ※複数回答可			
<input type="checkbox"/> 県・宮城労働局・(公社)宮城労働基準協会・市町村等からの案内 <input type="checkbox"/> 他事業者からの案内 <input type="checkbox"/> チラシをみて <input type="checkbox"/> 新聞をみて		<input type="checkbox"/> ホームページをみて <input type="checkbox"/> ラジオを聞いて <input type="checkbox"/> その他	
事業所内で健康づくりに関する取組を実施していますか(健康診断・当事業を除く)			
<input type="checkbox"/> 既に実施している <input type="checkbox"/> 実施を検討したい・実施の予定がある <input type="checkbox"/> 事業所での実施は難しい			
参加チーム名			
1		4	
2		5	
3		6	

※参加チームが多い場合は、チラシをコピーして参加チーム名をお知らせください。