

リアスマート

# Rias×Smart通信

令和5年度第2号

宮城県気仙沼保健所  
成人・高齢班 発行



「Rias×Smart（リアスマート）通信」は、働き盛り世代の健康づくりの推進を目指して、宮城県気仙沼保健所が作成・発行する情報誌です。

## 健康づくりTOPIX

### ゼロ災 & 健康トライアル100(Rias×Smartチャレンジ)

- ✓ これまで、「Rias×Smartチャレンジ」として実施してきた本事業ですが、今年度は石巻労働基準監督署と共催での「ゼロ災トライアル」もあわせて実施しました！
- ✓ 申込方法や実施内容が少し変わりましたが、働く皆様が事故なく健康な生活を送れるように、という大きな目的は同じです。

- ✓ 気仙沼地域では6か所の事業所様が参加されました！
- ✓ 健康づくりに活用できるチェックシートは通年で気仙沼保健所のホームページに掲載していますので、いつでもご利用いただけます。

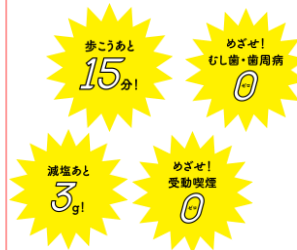
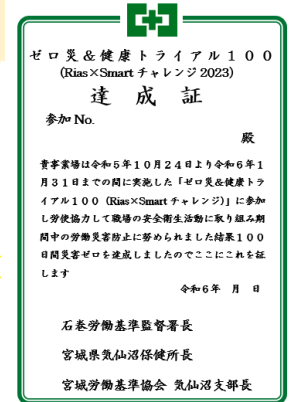


気仙沼保健所のページです。  
きっかけづくりにご活用ください★

- ✓ チェックシートの一例  
(気仙沼地域は県内で一番、三食以外の間食が多い地域です)



ゼロ災を達成した事業所様には、こちらの達成証が送付されます！



宮城県の取組はこちら⇒

健康サイコ宣言 🔍 検索



## お知らせ

### 3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です！

◎ 毎年3月1日から3月8日は、厚生労働省が定める「女性の健康週間」です。

- ✓ 女性特有の健康課題って?? 例えば...?
  - ・ 妊娠中の喫煙（妊婦自身の健康への害と「受動喫煙」による赤ちゃんの健康への害がある）
  - ・ 子宮頸がんや乳がんの予防や早期発見
  - ・ 「日常生活に制限のある期間」（健康寿命と平均寿命の差）は女性の方が長い など...
- ✓ 最近は、若い女性の「やせすぎ」や、栄養、運動不足による若い世代の「骨粗しょう症」も課題となっています。



◎ 「健康なからだところを保ちたい」 そう思ったあなたへのメッセージ

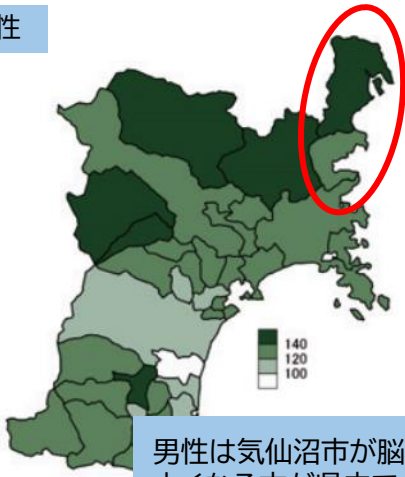
多くの仕事に追われたり、周りに気を遣いすぎたりして、疲れやストレスが溜まっていませんか？  
1日3食のバランスの良い食事、適度な運動・睡眠などの生活習慣の改善や健診・検診を受けるなど、まずは少しだけ「自分を大切にするために」時間を使いたいですね。

詳しくは 女性の健康推進室  
こちら⇒ ヘルスケアラボ



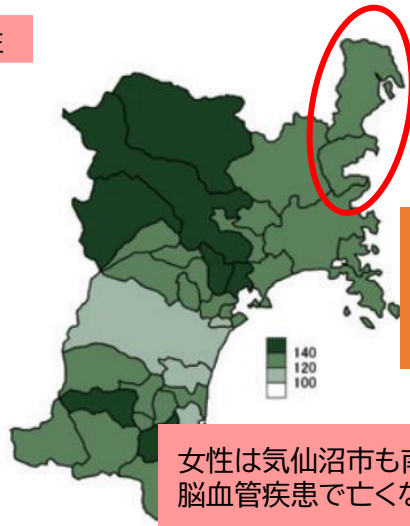
# 気仙沼・南三陸の健康データ：脳血管疾患での年齢調整死亡率

男性



男性は気仙沼市が脳血管疾患で亡くなる方が県内で一番多い。

女性



女性は気仙沼市も南三陸町も脳血管疾患で亡くなる人が多い傾向

色が濃ければ  
濃いほど  
脳血管疾患で亡くなる  
人が多いエリア!!

(データ) 県平均を100とした時の標準化該当比 (R4年度版データからみたまやぎの健康より)  
(出典) R2年度市町村国保、協会けんぽ男女別特定健診質問票の状況 (40-69歳)

- ✓ 気仙沼地域は、男性で脳血管疾患が原因で亡くなる方が他の地域より多くなっています。
- ✓ 脳血管疾患は、脳の血管が詰まる脳梗塞と、脳の動脈が破れて出血する脳出血、くも膜下出血があります。
- ✓ 要介護状態や麻痺の原因などになりうる病気です。

**脳血管疾患の危険因子**

- ・ 高血圧
- ・ 不整脈 (心房細動)
- ・ 動脈硬化
- ・ 糖尿病・喫煙・飲酒など



◎食塩のとりすぎに気をつけましょう

## 脳血管疾患の予防のために



◎喫煙・飲酒しすぎに気をつけましょう

◎ウォーキングなどの軽い運動をとり入れましょう



## 健康教材貸し出します！

気仙沼保健所では、健康づくりに活用できる教材の貸し出しを行っています。貸出期間は1週間が目安で、費用はかかりません。事前に電話などで希望する教材の空き状況を確認していただき、申込書の提出により利用できます！詳しくは右下の二次元コードを読み取りいただくか、検索ください。

たばこや減塩、野菜摂取に関するパネルやフードモデル、体脂肪模型など生活習慣病予防に関する物品を中心にご用意しています。

みなさまの事業所でも活用してみませんか？特に体脂肪模型は人気です！



【発行】宮城県気仙沼保健福祉事務所 (気仙沼保健所)  
成人・高齢班 TEL：0226-22-6614

リアスマート通信WEB版はこちら！

気仙沼圏域の健康食育 🔍 検索



★本紙へのご意見・ご感想、WEB配信のご要望などお待ちしております！