

宮城県仙南保健所では、仙南地域で働く皆さんの健康づくりを応援しています。この通信には、皆さんにますます健康で・活き活きと活躍してもらいたいという思いを含めて、健康づくりに関する情報を中心にお届けします。

皆さんのお役に立てる情報誌を目指しておりますので、皆さんからのご意見・ご感想などをお待ちしております。

新型コロナウイルス感染症を予防しよう

ワクチンを接種しても
感染対策は続けよう

県内では新規感染者ゼロの日があるなど、新規感染が少ない状況が続いています。まん延防止等重点措置の解除やワクチン接種により、外出や外食の機会が増えた方も多いのでは？

ワクチン接種は、発症予防に一定の効果がありますが、接種後に感染するブレイクスルー感染も報告されています。感染対策は一人ひとりの取組が重要です。基本的な感染対策を紹介しますので、是非確認と実践をお願いします。

1 マスクは正しく着けよう

- ・鼻にすき間なくフィットさせ、しっかりと着用する
- ・品質の確かな不織布のマスクの着用を推奨します

2 こまめな手洗い・手指消毒

- ・共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後は必ず手洗い・手指消毒を

3 三密（密接・密集・密閉）回避

- ・人と人との距離は十分にとる
- ・おしゃべりの時間は短く、大声は避ける
- ・今まで以上に換気を行う

4 感染予防のポイントを押さえた外食や外出を

- ・換気や座席の間隔などの感染対策がとられた飲食店を選ぶ（みやぎ飲食店コロナ対策認証制度認証店を上手に利用）
- ・会食は短時間で、深酒や大声を避け、会話の時はマスクを着用しましょう。人数は家族のみか4人以内を推奨します
- ・外出・外食は混雑した場所や時間を避けましょう
内閣官房「感染拡大防止特設サイト」より抜粋

「目で見て分かる」健康づくり媒体を活用してみませんか？

今月のおすすめ教材～かけすぎ・つけすぎ注意の啓発教材～



普段かけたり、つけたりするソースやドレッシングの塩分やエネルギーを紹介したフードモデルです。何気なくかけている調味料の塩分やエネルギーが意外に高いことに気付く教材です。今年度から新たに導入した教材ですのでぜひ御活用ください。

仙南保健所では、事業所などで実施する健康づくりの啓発に活用できる啓発普及媒体の貸出を行っております。貸出希望の方は、事前に保健所まで電話で予約状況を確認の上、受け取りに来所ください。労働衛生御担当者の皆さん、「展示するだけ」の健康づくり活動、試してみませんか？

仙南保健所 健康媒体



御参加、ありがとうございます～せんなん健康チャレンジウィーク 2021 参加施設一覧～ 申込順・敬称略

日本梱包運輸倉庫株式会社角田営業所, 株式会社サテライト宮城, 株式会社クラウン・パッケージ仙台事業所, 三丸化学株式会社, 大河原警察署, 株式会社ユアテック白石営業所, 柴田町役場, 角田警察署, 宮城県仙南・仙塩広域水道事務所, 宮城製粉株式会社, プラスエンジニアリング株式会社, 株式会社宮城二コプレジション, 学校法人柴田学園たんぼ幼稚園, 株式会社エリオス, 社会福祉法人不忘会特別養護老人ホーム八宮荘, SOMPOケア柴田デイサービス, 白石警察署, 和建設株式会社, 株式会社ニチレイフーズ白石工場, 角田市健康長寿課, 特定非営利活動法人安寿グループホームたかのす, 日本年金機構大河原年金事務所, 白石ポリテックス工業株式会社, 昭和電線ケーブルシステム株式会社仙台事業所, ピップ株式会社南東北物流センター, 丸森町役場, 北日本電線株式会社船岡事業所, 株式会社大安工業所 東海高熱工業株式会社仙台工場, 株式会社京浜サプライズ, 仙台森紙業株式会社柴田事業所, 窪田電気工事株式会社, はたけなか製麺株式会社, 大河原町健康推進課, 社会福祉法人白石ひまわり, 公益財団法人白石市文化体育振興財団, はくあい居宅介護支援事業所, 丸森町国民健康保険丸森病院, DIC 北日本ポリマ株式会社東北工場, 日立Astemo 巨理株式会社サクラ工場, 日立Astemo 巨理株式会社サクラ工場第一製造課, アルプスアルパイン株式会社角田工場, ヨークベニマル角田店, 社会福祉法人恵萩会はぐみ学園, 東北特殊鋼株式会社, (株)アルプスビジネスクリエーション 角田サービスセンター, 船山建設株式会社, 山田乳業株式会社, 佐藤技建株式会社, 学校法人柴田学園第二たんぼ幼稚園, EM デバイス株式会社, 株式会社とくら運送, 株式会社オートパル, 株式会社シバセン, 特定非営利活動法人友愛さくら訪問介護事業所, 社会福祉法人ふくじゅの森, 大泉記念病院, 国土交通省東北地方整備局七ヶ宿ダム管理所, 柴田町商工会, 村田町保健センター, リコーインダストリー株式会社, 有限会社中村電気工事, 有限会社谷津新聞店, 角田市役所, 白石市役所, 株式会社ヴィ・クルー, 訪問看護ステーションココシフレ蔵王, 宇宙航空研究開発機構角田宇宙センター, 東北三和鋼器株式会社, 株式会社コスモ測量設計介護事業部, 株式会社アステム, 宮城県立白石高等技術専門学校, 国土交通省東北地方整備局釜房ダム管理所, 株式会社東京ダイヤモンド工具製作所仙台工場, 株式会社東京ダイヤモンド工具製作所仙台日の崎工場, 宮城県仙南保健福祉事務所, アイリス・ファインプロダクツ株式会社, 株式会社ミドリテクノパーク, 北日本電線株式会社槻木事業所, 株式会社ワールドインテック柴田事業所, サービス付き高齢者向け住宅ふらん, 健康増進&入浴はすば, サンアイパック株式会社仙台工場, 株式会社菓匠三全, 七ヶ宿町保健センター, 柴田町船岡保育所, キング・D・サービス, 東北地方整備局東北国営公園事務所, 上西産業株式会社, 角田郵便局, 社会福祉法人川崎町社会福祉協議会, 医療法人仁泉会デイサービスセンターしろいし, 株式会社五洋電子仙台工場, アイリスオーヤマ株式会社角田工場, ひまわり薬局

11月は みやぎ食育推進月間・歯と口腔の健康づくり月間 です

食卓に仙南の食材を取り入れよう

11月中旬から収穫を迎える「雨乞(あまご)のゆず」

柴田町雨乞地区のゆずは、実の表面に凸凹が多く香りと味のよい希少な在来種です。ゆずと言えば皮を使うイメージですが、果汁を焼き魚にジューッと絞ったり、しょうゆの代わりにゆず香る自家製ポン酢（めんつゆと果汁を1:1で割るだけ。数日以内に使ってね。）を使えばおいしく減塩もできますよ。



定期的な歯科受診で8020を目指そう



最近、歯医者さんに行っていますか？

歯医者さんでは、むし歯や歯周病の治療だけでなく、歯石除去や歯ぐきの状態のチェックなども受けられます。普段の歯磨きなどのセルフケアに加えて、かかりつけ歯科医でのプロフェッショナルケアも利用して、輝く白い歯をキープしましょう！！

「働く人のスマートライフ通信」で取り上げて欲しい話題・ご意見感想などお待ちしております。

発行：宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話：0224-53-3120 FAX：0224-52-3678

電子メール：snthbsk@pref.miyagi.lg.jp

働き盛り世代の健康づくり HP もご利用ください↓↓↓～バックナンバーも公開中～

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkoudukuri.html>