

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、皆さんにより健康に・活き活きと活躍してもらいたいという思いを込めて、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・仙南地域の働く方向けお役立ち情報をお待ちしております。

働く皆様へ～『柴田町商工会』から～

企業の健全経営は、身体の健康から！



本会では、毎年宮城労働基準協会大河原支部と共催で、商工会会員事業所と商工会会員事業所従業員対象に、定期健康診断を実施しております。毎年、受診者数は伸びてはおりますが、生活習慣病予防健診の受診者は、横ばいの状況です。中小・小規模の事業所においては、従業員1人不足しても経営を左右することになりかねません。日頃より、健康の維持は、まずは予防からということで、今後更なる健康診断受診の啓蒙をはかってまいりたいと思います。

本年度6月16日に柴田町の槻木生涯学習センターを会場にして実施された、定期健康診断の会場において、宮城県仙南保健所成人・高齢班のご担当のご協力で、減塩の啓蒙コーナーを設置して健康増進の普及活動を実施しました。展示された、ラーメンを汁まで全て飲み干した場合の摂取塩分の多さに、来場した方々は一様に驚き、このような目で見せる予防啓蒙は直接的な効果をもたらすことを主催して改めて認識いたしました。今後も機会を捉えてこのような活動を一歩ずつ進めていこうと思います。



お問い合わせ先：柴田町商工会
電 話：0224-54-2207



市町村から事業所の皆様へ～『白石市』から～

白石ウォーキングマップ～益岡公園編～が出来ました！

白石市では市民の皆様運動習慣を定着していただけるようと考え、平成29年4月にウォーキングマップを作成しました。

コースは4つ。白石城を含む益岡公園付近のコースを掲載しており、ご自身の体力に合わせて歩くことができます。また、それぞれのコース毎に、消費出来るエネルギーや消費カロリーの目安となる食品を掲載していますので、運動の目標にさせていただくのも1つです。

6月5日には、マップを使ってウォーキング講座を開催しました。講師の先生からウォーキングのポイントをお話いただきながら歩き、参加者の方からは「楽しく、勉強になった」という声が聞かれました。

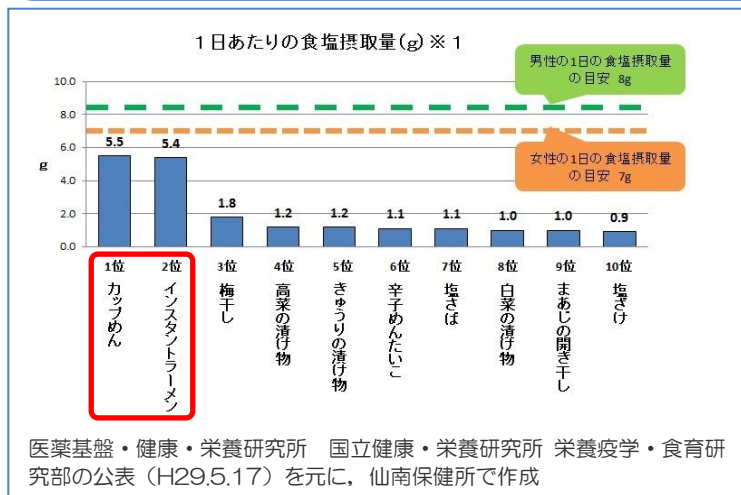


ウォーキングマップは、白石市健康センターを始め、白石城やホワイトキューブなどにも設置しています。春は桜がきれいに咲き、公園内には様々な植物が植えられている益岡公園。お昼休みや休日の少しの時間に、季節の移ろいを感じながら歩いてみてはいかがでしょうか？

お問い合わせ先：白石市健康推進課保健指導係
電 話：0224-22-1362

日本人はどんな食品から食塩をとっているか知っていますか？

— 毎年9月は食生活改善普及月間 —



平成29年5月に、国立栄養・健康研究所から、国民健康・栄養調査のデータを解析した「日本人が食塩を多く取っている食品についてのランキング」が公表され、1位・2位が麺類という結果でした。（左図）
麺類の食塩の多くはスープ（汁）に含まれています。
麺や具を食べ、スープ（汁）を残すことだけでも減塩につながります。

毎年9月は厚生労働省が定めた「食生活改善普及運動月間」です。この機会に、日頃の食生活を振り返って、「塩eco*」に取り組んでみませんか？

- ※1 当該食品からの食塩摂取量の平均値。
（データ解釈上の注意）
- 国民健康・栄養調査は11月のある1日の調査であり、通年の食生活状況、習慣的な摂取量を反映してはではありません。
 - 上位順位は食品としての価値の優劣を意味しているものではありません。

減塩あと3g!
塩eco (エコ)

*宮城県では「塩eco (エコ)」として、塩の節約（食塩摂取量の減少）を推進しています。

©宮城県・旭プロダクション



健康づくり媒体の貸し出しについて

仙南保健所では、事業所等で実施する健康づくりの啓発に活用できる普及啓発媒体を貸出しています。御興味のある方は、下記連絡先まで御連絡ください。

（原則、保健所に取りに来ていただける方）

【貸し出し媒体一覧*】 *下記以外にもお貸しできる場合があります。御相談ください。

名称	内容	物品形態
①嗜好飲料類の糖分量	嗜好飲料の容器と含まれる砂糖の量分のスティックシュガーがついたフードモデルです。	嗜好飲料の実物容器・スティックシュガー・啓発資料
②加工食品等の塩分量	加工食品や調味料の塩分量を表示したフードモデルです。	加工食品・調味料写真・塩分量模型
③内臓脂肪模型(1kg)	体脂肪1kgの模型です。	模型(約10cm×17cm, 1kg)・啓発資料
④動脈硬化モデル	動脈硬化の様子が見える小型の血管模型です。	模型 約15cm×15cm
⑤ポスター(各種) データの提供も可能です。 御相談ください。	健康づくりの啓発に活用できるポスターです。 ①高血圧になる仕組み ②日本人はどんな食品から食塩をとっている？ ③宮城県の健康課題	A1サイズ(約59cm×84cm)

9月1日から9月7日は『みやぎ受動喫煙ゼロ週間』です！

「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>