

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。

今回は2つの町からの
情報をご紹介します!!

市町村から事業所の皆様へ～『蔵王町』から～ 「子育て世代応援プロジェクト事業」を開催中!! (蔵王町)

蔵王町では、子育てをしている働き盛り世代の方を対象に、生活習慣に関する調査を実施したところ、「運動習慣がない」と回答したお父さん達が7割、お母さん達が9割を占めました。

そこで、健生株式会社の協力を得て、小学校の授業参観でライフコーダー（生活活動計）を装着して、体幹を使いながら楽しく身体を動かす事業を開始。ライフコーダーを10日間親子で装着してもらい、その期間の運動量を測定しました。

子ども達の感想は「休日はあまり動いていないことがわかった!」。保護者からは「仕事の時はもっと歩いているのかと思っていた!」との声や、活動計の装着で親子の会話量が増えたとの声もありました。「運動は体に良い」と分かっているが、日々の生活が忙しくなかなか取り組めない保護者にも、子ども達からの働きかけが良い刺激になったと思われます。

毎年、各小学校にお邪魔する予定です。ぜひ、うちの小学校でも実施して欲しいと手をあげてくれる町内の小学生のお父さん、お母さんを募集中です。参加の親子には万歩計をプレゼントします!!



(事業の様子)

お問い合わせはこちらへ↓↓↓
蔵王町保健福祉課保健予防係
電話：0224-33-2003

市町村から事業所の皆様へ～『柴田町』から～ 皆様の健康管理のために・・・出前講座にうかがいます!! (柴田町)

柴田町では、保健師や管理栄養士、歯科衛生士が出向き、健康に関する講座を実施しています。皆様の健康に役立つ専門的な知識をお届けします! 町内の事業所からの申し込みについても喜んでお受けいたします。皆様の健康管理に是非ご活用ください。

講座メニュー	
健口づくりのお話	たばことお酒の話
今日から始めよう! 食べる健康づくり	知って得する特定健診!
からだを動かそう!	減塩を知って減塩生活!
こころが元気になる話	がんのお話～早くみつけて早く治すために～



(講座の様子)

お問い合わせはこちらへ↓↓↓
柴田町健康推進課保健班
電話：0224-55-2160

社食の『おいしい塩 eco レシピ』をご紹介します！

県では、社員食堂で栄養バランスに配慮した食事を提供し、従業員の健康づくりに取り組んでいる事業所様に御協力をいただき、取り組みの内容やレシピを県のホームページで御紹介しています。今回は、特に塩分量に気をつけたメニューを御紹介いただきました。是非、ご覧いただき、減塩と低エネルギーのヒントを日頃の生活で御活用ください！

詳しくは、こちらから↓↓

塩エコ 社食

検索

「おいしい塩 eco レシピ」は、1食当たり「エネルギー600kcal程度」、「食塩相当量3g未満」の「主食・主菜・副菜を揃えたレシピ」です。

仙南地域からは、下記の3社のレシピと取り組み内容を御紹介しています

株式会社ケーヒン
宮城第二製作所
角田第二工場様

山崎製パン株式会社
仙台工場 様

株式会社五洋電子
仙台工場 様



研修会のお知らせ

御活用ください!

若年性認知症を知っていますか？

65歳未満で発症する認知症を若年性認知症といい、働き盛りで発症します。仕事が遅くなる、計算を間違える、新しいことが覚えられないなど、最初の症状が職場で感じ取られることが少なくありません。職場で若年性認知症について知識がある方がいれば、早期の医療機関受診や支援に繋がる可能性が高くなります。

今回、仙南圏域では初めて若年性認知症の研修会を開催します。当事者の方からお話を聞き、私達はどのような支援ができるか、一緒に考えたいと思います。産業看護職、衛生管理者など、産業保健関係者の方の参加もお待ちしています。

日時:2月14日(火)14:00~16:00

会場:大河原合同庁舎4階 大会議室

内容:講演及びグループワーク

研修会のお申込みは下記まで↓↓
宮城県保健福祉事務所 成人・高齢班
電話:0224-53-3120(直通)



健康づくり出前講座

仙南保健所では、ご希望のある事業所へ訪問し、生活習慣病予防のための講話(食事、運動、たばこ対策等)を行っています。社員の皆さんの健康づくりに、是非お役立てください。

内容: 応相談

費用: 無料

時間: 応相談

詳しくは、こちらから↓↓↓

宮城県仙南保健所成人・高齢班
(連絡先は下記をご覧ください)



募集中!!

スマートみやぎ健民会議 会員募集中!!

一緒に健康づくりに取り組みませんか?

参加事業所・団体等(仙南地域のみ、行政除く)
アイリスオーヤマ株式会社, NPO 法人禁煙みやぎ, NPO 法人蔵王協働会, 角田まちづくり福祉ほっとの会, 学校法人朴沢学園仙台大学, 白石商工会議所

*H28.11.10現在、敬称略、五十音順

詳しくは、こちらから ↓↓↓

スマートみやぎ健民会議のページ

<http://www.pref.miyagi.jp/site/sumart01/>

<QRコード>



「働く人のスマートライフ通信」で取り上げて欲しい話題・ご意見ご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.jp

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

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

<QRコード>

