

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・ご感想などをお待ちしております。

## JA みやぎ仙南（みやぎ仙南農業協同組合）

### における敷地内全面禁煙の取組

2018年から敷地内全面禁煙の取組を開始しました

JAみやぎ仙南は地域密着の協同組合として公共性の高い各種サービスを提供しており、組合員である地域の農家の皆様をはじめ、金融や共済などの各種サービスを利用される皆様、JAのイベント等に参加いただく地域の皆様方など、様々な方が来店されます。そこで2018年4月より、当JAの一部施設を除き敷地内終日禁煙の取組を実施しています。各支店・事業所に敷地内終日禁煙のポスターを掲示し、ご来店いただく方も含めて禁煙の呼びかけを行なっています。



禁煙に対する取り組みは、本人の意識が重要であると考えています。敷地内での禁煙にあたっては、「喫煙者から苦情がくるのではないか」「指定喫煙所を整備したほうがいいのではないかなど、様々なことが考えられました。しかし、どんなに施設や体制を整えても、喫煙者本人の意識が変わらなければ、その人自身の健康にはつながらないと決断し、敷地内全面禁煙の宣言に至りました。

開始から2年、今後も継続して取組を進めます

現在、取り組みを始めてまもなく2年が経過しようとしています。昨今の社会情勢から、屋外も含めて禁煙に対する認識・動きがますます高まってきています。罰則や拘束力はなく、ご協力いただけない場面も見受けられますが、継続して内外に働きかけることで、意識の改革を図っていききたいと思えます。

## 野菜 しっかり食べていますか？

野菜! あと100g ベジプラス100

### 野菜料理は1日5皿（350g）食べましょう！

平成28年県民健康・栄養調査結果によると、宮城県の20～40歳代では、目標1日350gに対して約100g不足しています。野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。＜料理例＞＊重量はあくまでも一例です。



おひたし (70g)



レタスときゅうりのサラダ (70g)



具だくさんのみそ汁 (70g)



小松菜の炒め物 (70g)



冷やしトマト (70g)



## 御存知ですか？

# 来年4月から事業所では原則 **屋内禁煙** の取組が必要となります

2018年7月に健康増進法が改正され、多数の者が利用する施設における受動喫煙対策が強化されました。来年4月以降、オフィスや工場などでは、原則屋内禁煙の対応が必要となります。当面の間は、ルールに従った喫煙室の設置なども認められていますが、望まない受動喫煙をなくすため、各施設での受動喫煙対策を御確認ください。

2020年4月以降、オフィスや工場などでは、下記いずれかの対応をとることが必要です



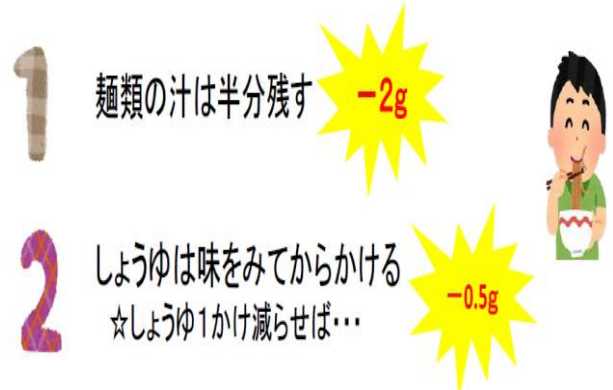
- 喫煙室内には、利用者、従業員とも20歳未満の者は立ち入らせることはできません。また、喫煙室を設置する場合には、省令で定める基準を満たすこと、標識の掲示なども必要となります。
- 飲食店については、別途経過措置が設けられ、要件を満たす場合のみ飲食可の喫煙可能室を設置できますが、保健所に届出が必要となるなどの遵守事項がありますので御確認をお願いします。
- 国で受動喫煙対策を行う際の支援策として、一定の要件を満たす場合、各種喫煙室の設置等にかかる財政・税制上の制度が整備されています。また、喫煙室の設置等に関する相談窓口や測定機器の貸出も行っています。
- 詳しくは「なくそう！望まない受動喫煙」ホームページをご覧ください。

<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp>

## **塩分** とりすぎ注意報発令中

男性はあと**2g** 女性はあと**1g** 減塩が必要！！

食べ方を少し変えれば減塩に！



# せんなん健康チャレンジウィーク 2019

## 実施レポート

健康づくりに取り組みやすい環境整備を目指して

「食塩摂取量が多い」、「歩数が少ない」、「喫煙者が多い」という働き盛り世代の健康課題の解決と、職場などでこれらの改善に取り組みやすい環境づくりを目指し、10月1日～7日までの1週間、健康チャレンジウィークを実施しました。

今年度は、「健康づくり」と「働き方の見直し」に取り組みむ3つの参加コースを設定しましたが、昨年度参加施設72施設を大きく上回る、87施設、1万人を超える方の参加をいただきました。

### 健康チャレンジ参加コース

#### ①健康情報提供コース

- 健康情報ポスター（減塩・歩数アップ・禁煙）1つ以上掲示

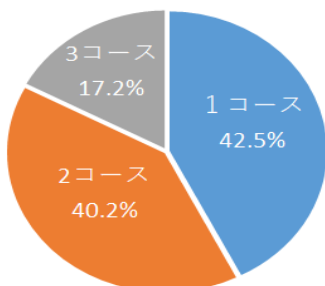
#### ②からだチェックコース

- 塩分チェックシート
- 歩数チェックシート
- 1つ以上活用

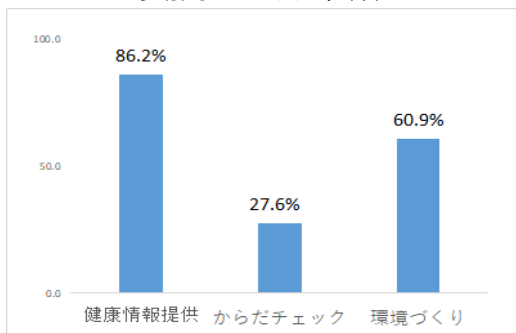
#### ③からだにやさしい環境づくりコース

- 受動喫煙防止対策推進
- 運動・健康機器設置
- ノー残業デー推進
- 健康づくりイベント実施
- 1つ以上実施

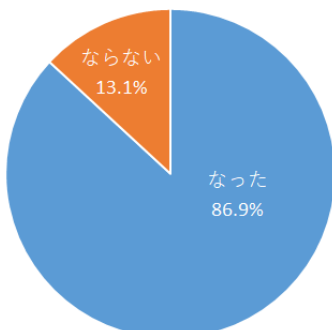
参加したコースの数



参加したコースの種類



今回の取組は従業員等の健康づくり推進のきっかけになったか



### 参加施設の取組状況

参加87施設のうち、約6割が複数のコースに参加いただいています。参加したコースは健康情報提供が最も多く約9割、次いでからだにやさしい環境づくりが約6割でした。

参加施設へのアンケート調査では「今回の取組が従業員等の健康づくり推進のきっかけになった」と約9割が回答しています。今回参加いただけなかった施設の方も、是非次回は御参加ください。

### 参加いただいた施設・団体からの声



職場として、健康づくりに関する啓発の機会となりました。



たばこのポスターを見て、禁煙による費用削減に興味を示した従業員がいました。また、みんなで話題にしました。



残業は以前から減らす取組をしていましたが、今回の取組でさらに減らすという意識が持てました。

## せんなん健康チャレンジウィーク2019 参加施設・団体一覧（申込順・敬称略）

宮城県大河原土木事務所、アイリス・ファインプロダクツ(株)、船山建設(株)、白石ポリテックス工業(株)、村田町役場、(株)アステム、蔵王町保健福祉課、(株)ワールドインテック柴田事業所、船岡今野病院、プラスエンジニアリング(株)仙台事業所、昭和電線ケーブルシステム(株)仙台事業所、(株)ユアテック白石営業所、角田警察署、富士フィルムイメージングプロテック(株)、宮城県仙南・仙塩広域水道事務所、窪田電気工事(株)、(学)柴田学園たんぼ幼稚園、(学)柴田学園第二たんぼ幼稚園、EM デバイス(株)、白石警察署、北日本電線(株)槻木事業所、丸森町国民健康保険丸森病院、大泉記念病院、グループホームたかのす、上西産業(株)、(株)京浜サプライズ、(株)佐藤重機修理、森の芽ぶきたまご舎、老人保健施設あさくらホーム、角田市健康長寿課、宮城製粉(株)、大河原地方振興事務所地方振興部、(株)トーキン白石事業所、柴田町商工会、みやぎ仙南農業協同組合、大河原警察署、(株)オートパル、ウォルプロ(株)、(株)大安工業所、大勝食堂、(株)クラウン・パッケージ仙台事業所、仙台森紙業(株)柴田事業所、七ヶ宿町保健センター、(株)高橋建設、角田市、特定非営利活動法人友愛さくら、(株)ピップ南東北物流センター、健康増進&入浴はすば、特定非営利活動法人サポート桜、(株)エリオス、リコーイングス/リコーテクノロジーズ東北事業所、(株)菓匠三全、特別養護老人ホーム仙南ジェロントピア、宮城県仙南保健福祉事務所、デイサービスセンターしらいし、SOMPO ケア柴田、(株)IJTT 宮城工場、(株)クレオ、アルプスアルパイン(株)角田工場、国土交通省東北地方整備局七ヶ宿ダム管理所、(有)谷津新聞店、(株)東京ダイヤモンド工具製作所仙台日の崎工場、(株)東京ダイヤモンド工具製作所仙台工場、サンアイパック(株)、(株)ほほえみの里、みやぎ県南医療生活協同組合しばた協同デイサービスセンターあおぞら、東北特殊鋼(株)、(株)ジェーエーシー、三丸化学(株)、特別養護老人ホーム楽園が丘、柴田町役場、特別養護老人ホーム寛ぎの郷・和らぎの郷、(株)ジェイエイ仙南サービス、(株)五洋電子仙台工場、社会福祉法人柏松会、(株)アスト不動産、トーガドエナジー(株)白石工場、北日本電線(株)船岡事業所、(株)アルプスビジネスクリエーション、宇宙航空研究開発機構角田宇宙センター、みやぎ生活協同組合柴田センター、はたけなか製麺(株)、東北地方整備局釜房ダム管理所、(株)シバセン、丸森町役場、白石市役所、大河原町役場

**多数の御参加ありがとうございました!!**

### 目で見てわかる

**健康づくり媒体貸出中!!**



貸出希望の方は、事前に保健所に電話で予約状況を確認の上  
受取に来所してください。 \*無料です 担当：成人・高齢班

健康チャレンジへの参加により、従業員の健康だけでなく、職場のよい人間関係づくりにもつながった事例もあったようです。

今回の健康チャレンジウィークで活用したポスターやチェックシート類は、当所ホームページに掲載しておりますので、興味のある方は是非御活用ください。

健康情報ポスターやチェックシートを活用ください

「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.lg.jp](mailto: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>