

秋の味覚を楽しむバスツアー

サービス付き高齢者向け住宅 ウェルネスカーサ時のかけはし

実施期間 令和5年11月11日、13日、24日、27日

実施場所 ゆりあげ港、アクアイグニス、かわまちてらす閑上

対象者 時のかけはし入居者様 等（参加者数：19名）

実施内容

閑上方面へ向かい、遠出が難しい方や、車いすの方、歩行に不安がある方に寄り添い外出。
海の幸をお召し上がりいただき、マルシェで地元の食材や季節の果物などを購入。

取組の効果等

食を通して季節の変化を感じていただいた。
同乗のご入居者様同士や職員との交流がなされた。

取組に対するお問い合わせ先

022-226-7221



健康3.15.0（サイコー）フェアでの血管年齢測定

株式会社サンドラッグ

| | |
|------|--------------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月6日 |
| 実施場所 | 仙台市中小企業活性化センター 多目的ホール |
| 対象者 | 健康3.15.0(サイコー)フェア参加者（参加者数:37名） |

実施内容

健康3.15.0（サイコー）フェアでの血管年齢測定

取組の効果等

血管年齢、血管の弾力性など測定でき普段の生活習慣を見直すきっかけとなった、などの声をいただきました。

取組に対するお問い合わせ先

株式会社サンドラッグ販売部ヘルスケア推進室
042-369-6411



自主企画・健康づくりレクリエーション

仙台青葉学院短期大学

実施期間 令和5年11月11日(土)

実施場所 体育館

対象者 栄養学科 2年生 (参加者数:14名)

実施内容

- ・将来、栄養士を目指す学生が自ら企画し、健康づくりのためのレクリエーション(スポーツ大会)を実施した。
- ・種目ごとの歩数を計測したり、パンのエネルギー量によって勝敗が決まるパン食い競争など、栄養学科の特徴を生かした種目を取り入れた。また、みやぎ健康3.15.0ダンスサイズを行った。

取組の効果等

- ・学生からは、「楽しみながら健康づくりを行うことができるとわかった」「実際に栄養士になったら自分も仕事に取り入れてみよう」「ダンスが楽しかった」などの意見があった。

取組に対するお問い合わせ先

仙台青葉学院短期大学 中央キャンパス (栄養学科)

TEL 022-302-3719



公益財団法人仙台市産業振興事業団

| | |
|------|-----------------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月27日(月) |
| 実施場所 | 弊財団 会議室およびオンラインによるハイブリット開催 |
| 対象者 | 職員(正職員・嘱託職員・臨時職員・専門家等) (参加者数:24名) |

実施内容

弊財団産業医株式会社健康予防政策機構 代表取締役 岩崎 恵美子氏をお招きし、健康診断結果の見方、留意点、その結果を踏まえた体生活習慣病予防方法などについてお話しいただきました。あわせて、現在、インフルエンザやプール熱が流行していることもあり、感染症対策のお話しいただきました。対面とオンラインによるハイブリット開催で実施いたしましたが、業務都合により参加できなかった職員も多いため、オンデマンド配信も実施しております。

取組の効果等

講座終了後の質疑応答の際、職員からいろいろな質問が寄せられた。関心の高いテーマだったようだ。健康診断の結果をもとに、生活習慣の見直しを図りたいという声が多数聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

公益財団法人仙台市産業振興事業団 総務企画課 担当：渡邊
連絡先：022-724-1212 HP：<https://www.siip.city.sendai.jp/>



社内行事に出展！健康チャレンジブース

トヨタ自動車東日本株式会社

実施期間 令和5年11月12日(日)

実施場所 当社敷地内

対象者 駅伝大会参加者・応援者(参加者数:106名)

実施内容

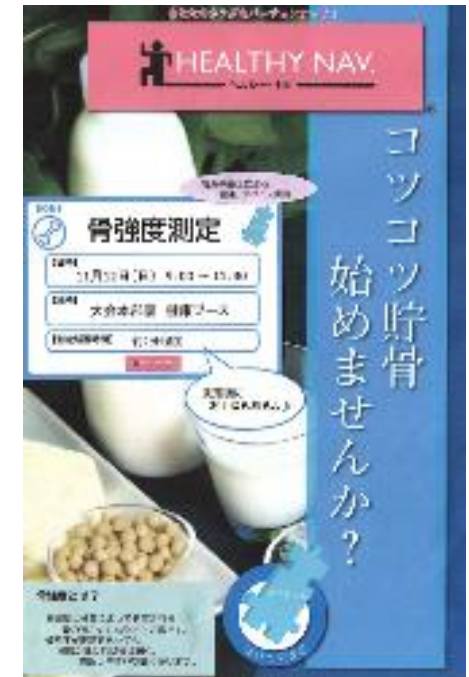
- ・4年ぶりの開催となる社内駅伝大会。こちらに健康増進活動を目的として健康ブースを出展しました。
- ・社員食堂の運営を委託しているエームサービス様協力の下、骨強度チェックを実施。管理栄養士から直接、結果に応じた食事アドバイスを実施しました。
- ・参加者へはカルシウムが豊富に含まれた食品をプレゼントしています。

取組の効果等

- ・通常健康診断では測定しない項目ではあるので、興味をもって測定される方が多かったです。
- ・「運動だけではなく食事バランスよく摂ることが必要だと実感した」等の話もありました。

取組に対するお問い合わせ先

トヨタ自動車東日本株式会社
本社・宮城大衡工場 健康サポートルーム
TEL：022-765-6337



※ 当日ポスター

健康声磨き体操

ブリヂストンBRM株式会社

| | |
|------|---------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月1日～30日 |
| 実施場所 | 仙台事業所 |
| 対象者 | 社員(参加者数:1,188名 54名×22日稼働) |

実施内容

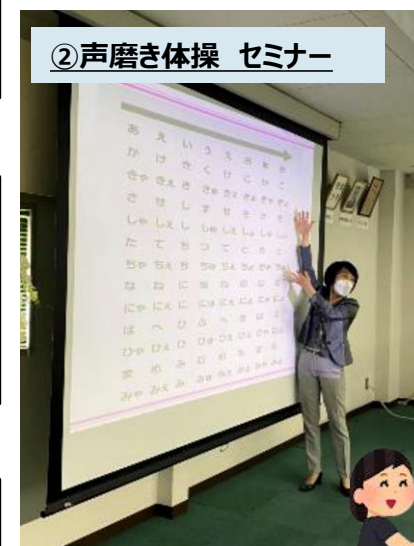
日々の始業前体操に合わせ、声を出すことで「腹式呼吸と正しい発声」「顔の表情筋や喉の筋肉を鍛える」等、効果のある声磨き体操を取り入れた。

取組の効果等

正しく声を出すことで、「同僚とコミュニケーションが取れるようになった」「口内環境の改善、脳が活性化した」等の声が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

ブリヂストンBRM株式会社仙台事業所 担当：飯渕
TEL:0229-58-0381 HP：<https://www.bs-brm.jp/>



秋の健康フェア

古川調剤薬局駅東店

実施期間 令和5年11月6日～30日

実施場所 薬局内待合スペース

対象者 県民

実施内容

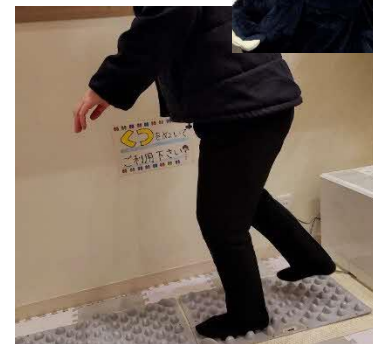
- ・各種測定コーナー（AGEs測定・骨密度測定・握力測定）と足つぼ体験コーナー、歩幅チェックコーナーを期間中設置
- ・栄養士による栄養相談会

取組の効果等

小さなお子さんからご高齢の方まで幅広い世代の方に体験コーナーを楽しんでいただけた。
「これを機に運動してみよう」「食生活も意識するようになった」等の声が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

古川調剤薬局駅東店 0229-21-0230



健康イベント「血圧と糖」

古川調剤薬局小野田店

実施期間 令和5年11月1日～30日

実施場所 薬局内

対象者 来局された患者さん

実施内容

- ・血圧手帳を使用しての正しい血圧の測り方
- ・食品サンプルを展示し、塩分や糖分の可視化
- ・管理栄養士作成の減塩レシピ、塩分・糖分の資料

取組の効果等

食品サンプルを使用する事で興味を持って参加してくれる方がいました。レシピや資料も手に取ってくれる方がいましたが、特にレシピが人気でした。

取組に対するお問い合わせ先

古川調剤薬局小野田店

TEL : 0229-68-1520



秋の！健康月間

古川調剤薬局 鹿島台店

| | |
|------|-------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月1日～30日 |
| 実施場所 | 古川調剤薬局鹿島台店 |
| 対象者 | 県民・地域住民の皆様、薬局利用者様 |

実施内容

- ・測定機器を用いて無料測定会を実施
- ・管理栄養士による相談会、クイズ開催

取組の効果等

・「定期的に測定する」というのは簡単なようで習慣化するのが難しいという声があったので待ち時間や立ち寄った際に「ついで」に測定するというのを皆さんにおすすめしました。

取組に対するお問い合わせ先

古川調剤薬局鹿島台店 0229-25-5692



血圧測定会

古川調剤薬局宮崎店

実施期間 令和5年11月1日～30日

実施場所 古川調剤薬局宮崎店 店内

対象者 期間中来局された方

実施内容

- ・11/1から11/30までの期間、店内の血圧計を利用していただき、血圧を測定してもらった。
- ・血圧に係わる血流について掲示し、薬を待っている間にできる「つま先立ちトレーニング」を行ってもらった。

取組の効果等

- ・来局された方からは「つま先立ちトレーニング」について質問があったり、待ち時間に早速行う方も居ました。
- ・血圧を気にされている方が多く、測定を薬局で行うことにより具体的なアドバイスができるようになった。

取組に対するお問い合わせ先

古川調剤薬局宮崎店 電話：0229-68-2285

電子メール：miyazaki@ic-net.or.jp



健康ニュースの刊行、歩行の癖などによる腰痛予防のための方策

宮川薬局

| | |
|------|-----------|
| 実施期間 | 令和5年11月 |
| 実施場所 | 宮川薬局 店内 |
| 対象者 | 期間中来局された方 |

実施内容

- ・健康ニュースの発刊
- ・腰痛ヒザ痛を訴える人で、歩行の癖、靴底の減り具合を観察し、必要ならばヘルサテ認証施設である2 3ウォーキングシューズ専門店 歩楽人仙台東口店を紹介し、クツの選び方等を指導してもらう

取組の効果等

- ・腰痛、ヒザ痛がそれで解消された方が複数おられ、薬だけで解決できない腰痛ヒザ痛で悩んでいる方の手助けができたことが喜ばしい

取組に対するお問い合わせ先

宮川薬局 仙台市青葉区桜ヶ丘2丁目2-11
電話：022-279-5450

宮川薬局健康ニュース 2023/11月号 (No. 474)
発行所：仙台市青葉区桜ヶ丘2-2-11 宮川薬士 022-279-5420 <https://4193.com>



寝る子は育つといいますが

成人の約5人に1人が「寝付きが悪い」「何度も目覚める」「早朝に目覚めてその後眠れない」「ぐっすり寝た気がしない」「寝れが取れない」など、何らかの睡眠トラブルを感じています。また睡眠不足になると、眠気やだるさ、集中力の低下、不安・イライラなどの身体的・精神的症状が現れることや、糖尿病や高血圧、脂質代謝異常などの生活習慣病の誘発や悪化につながる可能性があります。ストレスや自律神経の乱れ、不摂生な生活を改善して睡眠の質を上げることが大切です。成長ホルモンは寝ているときに分泌され、子どもほどではありませんが大人も分泌されます。名前の通り子どもの成長を促すだけでなく、炭水化物やタンパク質、脂質等の代謝を促進することで、エネルギーをつくり出します。また免疫力を高めるほか、創傷治癒や肌の新陳代謝にも関与しています。寝る子は育つとありますが、いつまでも若々しい肌や健康を保つために、子どもだけでなく大人も質の良い睡眠を心がけましょう。



不眠の原因について

不眠症とは、睡眠問題が1カ月以上続き、日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病状です。不眠症にはさまざまな原因があり、対処法も異なります。ストレスと緊張は、睡眠の妨げとなります。神経質で真面目な性格の人はストレスをより強く感じるため、不眠症につながりやすいようです。高血圧や心臓病、呼吸器疾患、腎臓病、糖尿病、関節リウマチ、アレルギー疾患、脳出血、脳梗塞などさまざまな病気が影響し、不眠が生じます。また睡眠時無呼吸症候群やムズムズ脚症候群など、寝ているときに現れる症状によって睡眠が妨げられることも考えられます。この場合、不眠そのものより、背後にある病気の治療が先決です。心の病気の多くは不眠を伴います。近年は、うつ病にかかる人が増えています。単なる不眠だと思っていたら、実はうつ病だったというケースも少なくありません。治療薬が睡眠を妨げることもあります。また「抗ヒスタミン薬」は日中に眠気が出ます。そのほかコーヒーや紅茶などに含まれるカフェイン、たばこに含まれるニコチンなどには覚醒作用があり、安眠を妨げます。カフェインには利尿作用もあり、注意が必要です。寝付きが良くなると思われがちな飲酒は、睡眠にとって百害あって一利なし。特に卒酒は薬物です。飲酒は深い睡眠が減って早期覚醒が増えてしまいます。不眠症は「眠れない」ことではなく、「日中に不調が出現する」ことです。眠りが浅く感じられても、昼間の生活に影響がなければ不眠症とは診断されません。また、朝は無気力で夕方にかけて元気が出てくる「日内変動」も不眠につながります。



不眠にならないために

睡眠を促すメラトニンは朝日を浴びてから約15時間後に分泌が始まり、眠りに促くころにもっとも増え、朝に近づくにつれて減っていきます。良い睡眠を取るには、夜の間にメラトニンがたくさん分泌されることが不可欠です。そのためにはメラトニンの材料となるセロトニンが、日中にしっかりと分泌されていることが大切です。朝、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、メラトニンやセロトニンの分泌が促進されます。さらに寝具にも注意を払ってみましょう。



親子運動教室

白石市健康推進課

| | |
|------|---|
| 実施期間 | 令和5年11月14日(火)、11月25日(土) |
| 実施場所 | 白石第二幼稚園、白石市介護予防センター等 |
| 対象者 | 第二幼稚園に通う年少～年長児とその保護者、 市内の年少～年長児とその保護者 (参加者数:計子ども46名、保護者48名) |

実施内容

- ・親子で一緒に行える、体と頭を使った運動やリズムダンス。
- ・保護者の方へ「体組成測定」や「血管年齢計」の測定。
- ・管理栄養士による朝食の大切さと減塩についての栄養講話。

取組の効果等

参加者からは、運動と食生活の大事さを改めて感じた、子どもと自分自身の健康について改めて考えるよい機会となった、などの感想が聞かれ、生活習慣を見直す良いきっかけの一つとなったのではないかとと思われる。

取組に対するお問い合わせ先

白石市保健福祉部健康推進課保健指導係

☎0224-22-1362



健活サポーターフォローアップ講座

蔵王町

実施期間 令和5年11月9日、30日

実施場所 蔵王町地域福祉センター

対象者 健活サポーター

実施内容

町の現状と健康課題をスライドを用いて共有した。各地区の活動で活用できるようなアイスブレイクやレクリエーションを体験した。アイスブレイクやレクリエーションを各自でアレンジして、地域活動で活かしてもらえるよう資料配布した。

取組の効果等

健活サポーター自身が楽しんで講座に参加できた。資料があることで後で振り返り、実際に地域で活用できる。自分にできそうなことを見つけ、地域で活躍する健活サポーターの普及につながることを期待する。

取組に対するお問い合わせ先

蔵王町保健福祉課 保健指導係

Tel 0224-33-2003

Mail hofuku@town.zao.miyagi.jp



つながるこころの時間

蔵王町

実施期間 令和5年11月6日、21日、28日、30日

実施場所 各小中学校の教室

対象者 小学6年生、中学1年生

実施内容

保健福祉課と教育委員会が連携し、SOSの出し方に関する教育を実施。「いいところを探そう」をテーマとして、担任教諭や地区担当保健師がファシリテーターになり、「いいところシート」に友達の良い所をグループ毎に記入した。

取組の効果等

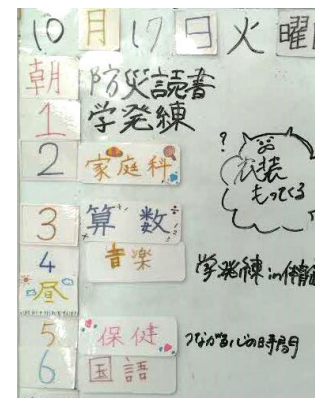
「自分の良い所があって嬉しかった」、「友達の良い所を発見することができて楽しかった」という感想が多かった。相談相手として「友達」が最も多く挙げられ、友達が一番身近なゲートキーパーとしての役割を担っていることが分かった。自分の良い所を知ることによって自己肯定感の向上につながると考えられた。

取組に対するお問い合わせ先

蔵王町保健福祉課 保健指導係

Tel 0224-33-2003

Mail hofuku@town.zao.miyagi.jp



令和5年度元気やまもとみんなの健康まつり

山元町

| | |
|------|--------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月23日 |
| 実施場所 | 山元町防災拠点・山下地域交流センター |
| 対象者 | 町民(約240名) |

実施内容

| | |
|-----|--|
| 第1部 | むし歯のない年長児の表彰 歯科医師によるむし歯予防講話 |
| 第2部 | 子どものロコモと大人のロコモ、ロコモクイズに挑戦 歌ってロコモ予防！ミニコンサート |

取組の効果等

| |
|--|
| 子どもから大人までのむし歯予防とロコモ予防の啓発ができた。 アンケートでは、今後意識したい内容として、「歯みがき（歯ブラシ）の仕方」や「良い姿勢を保つ」をチェックされた方が多かった。 |
|--|

取組に対するお問い合わせ先

| |
|-----------------------|
| 山元町保健福祉課 0223-37-1113 |
|-----------------------|



令和5年度 元気やまもと
みんなの健康まつり

11月23日 祝・木
12:45 ~ 15:45 (12:30 ~ 受付開始)

防災拠点・山下地域交流センター
つばめの杜ひだまりホール
1階「文化研修ホール」

会場内にてロコモ度測定
(最大2歩幅、立ち上がり
テストコーナー)できます！

問い合わせ 山元町 保健福祉課 健康推進班 37-1113
主催：山元町
共催：岩沼歯科医師会
認定NPO法人 SLOC (全国ストップ・ザ・ロコモ協議会)
NPO法人 健康応援・わくわく元気ネット 山元町教育委員会
協賛：東北福祉大学

スタイルアップセミナー

松島町健康長寿課

実施期間 令和5年11月13日・11月24日

実施場所 13日:高城避難所、24日:温水プール美遊

対象者 町民（参加者数:計33名）

実施内容

- ① 保健師・栄養士による健康教育（減塩や野菜摂取など）
- ② 運動 13日:「チェアエクササイズ」（健康運動実践指導者）
14日:「簡単なヨガのポーズでリフレッシュ！」
（ヨガインストラクター）

取組の効果等

教室終了後のアンケートでは、「普段使っていない筋肉を動かして体が温かくなった」「1日1g減塩を取り入れていきたい」などの感想が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703



まちかど健康相談

松島町健康長寿課

| | |
|------|---|
| 実施期間 | 令和5年11月27日・11月28日 |
| 実施場所 | 27日午前:薬王堂 宮城松島支店 午後:ほほえみの家 28日午前:児童館 |
| 対象者 | 町民 (参加者数:計61名) |

実施内容

- ① 健診結果に対する保健指導、健康相談
- ② 健康機器による測定 (ベジメータ、血管年齢、骨量測定)
- ③ 生活習慣病等に関する周知

取組の効果等

健診結果を持参して保健指導を受けている参加者も多く、健診後の事後指導の場となっていた。今回ははじめて児童館でも実施し、自由来館で遊びにきていた母親が骨密度測定を行い、食生活など自分自身の健康について考える機会となっていた。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班 (松島町保健福祉センター)

TEL 022-355-0703



特定保健指導

松島町健康長寿課

実施期間

令和5年11月7日、8日、29日

実施場所

松島町文化観光交流館

対象者

特定健康診査を受診した者で特定保健指導対象となった者(参加者数:18人)

実施内容

保健師や管理栄養士による保健指導

取組の効果等

生活習慣を振り返るきっかけとなったようだった。後日、電話や面談で実施状況を確認し、目標に向けて今後も支援を継続していく。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703

いきいきフレイル予防講座

松島町健康長寿課

実施期間 令和5年11月22日

実施場所 松島町文化観光交流館

対象者 75歳以上の町民（参加者数:12名）

実施内容

- ① 骨密度測定
- ② 健康教育「フレイルについて」国民健康保険団体連合会
「フレイル予防の運動・食事」保健師・栄養士

取組の効果等

教室終了後のアンケートでは、「骨密度測定の結果が低く残念だった」「健康に対する予防について理解できた」などの感想が聞かれ、骨密度測定から自身の健康に意識を向ける機会となった。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703



小学校歯科・食育巡回指導

松島町健康長寿課

実施期間 令和5年11月2日、6日、7日、21日

実施場所 松島町立松島第二小学校

対象者 1年生・2年生・4年生・6年生の児童（参加者数:計84名）
※3・5年生は10月に実施

実施内容

- ① 歯科指導（むし歯予防や歯周病予防、歯垢染め出しによる歯磨きの練習）
- ② 食育指導（野菜の摂取について、朝食の大切さについて）

取組の効果等

「赤く染め出しをして、思っていた以上に赤くなっていて、しっかり磨こうと思いました」「野菜を毎食100gずつ食べられるようにしたい」などの感想がみられ、むし歯予防や栄養について理解を得られた。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703



いきいき健康教室

松島町健康長寿課

実施期間 令和5年11月2日、7日、10日、17日、29日

実施場所 長田避難所、高城コミュニティセンター、

対象者 おおむね75歳以上の町民(参加者数:51名)

実施内容

管理栄養士による健康教育（生活習慣病の重症化予防について）

取組の効果等

「とても参考になる話だった」など生活習慣病を重症化させない食事の大切さやフレイル予防の必要性について理解したようだった。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703



松島町健康長寿課

| | |
|------|---------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月17日 |
| 実施場所 | 松島町文化観光交流館 |
| 対象者 | 生後7～8か月の乳児とその保護者（参加者数:9名） |

実施内容

健康教育・個別相談

- ① 事故予防や予防接種に関すること（保健師）
- ② 離乳食に関すること（栄養士）
- ③ むし歯予防と歯磨きに関すること（歯科衛生士）

取組の効果等

生後7～8か月ごろは離乳食や歯に関する相談が多い時期でもあり、保護者同士で悩みを共有できる機会となっている。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703



赤ちゃんほっとサロン

松島町健康長寿課

| | |
|------|---------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月14日 |
| 実施場所 | 松島町児童館 |
| 対象者 | 1歳未満の乳児とその保護者（参加者数:6組12人） |

実施内容

- ① ベビーマッサージ（助産師）
- ② 個別相談（助産師、保健師、栄養士、歯科衛生士）

取組の効果等

乳児とその保護者を対象に実施しており、ベビーマッサージや健康相談を行いながら、悩みを共有できる機会となっている。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703



どんぐり保健室

松島町健康長寿課

| | |
|------|-----------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月28日 |
| 実施場所 | 松島町児童館 |
| 対象者 | 乳幼児とその保護者(参加者数:5組10人) |

実施内容

健康相談（保健師、栄養士、歯科衛生士）
*今回は「まちかど健康相談」と同時開催だったため、骨密度測定や血管年齢測定なども行いながら実施した。

取組の効果等

子どもの相談はもちろんのこと、母親自身の健康や生活習慣を振り返るきっかけとなり、若年層からの生活習慣病予防につながった。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703



3～4か月児健康診査

松島町健康長寿課

実施期間

令和5年11月10日

実施場所

松島町保健福祉センター

対象者

生後3～5か月の乳児とその保護者(参加者数:8組16人)

実施内容

- ① 問診 (保健師・栄養士)
- ② 小児科診察
- ③ 個別相談

取組の効果等

育児の相談や離乳食の進め方などについて指導を行った。児童館で行っている赤ちゃんほっとサロンについて案内し、後日参加する保護者もいた。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班 (松島町保健福祉センター)

TEL 022-355-0703

介護予防・日常生活支援総合事業での健康教育

松島町健康長寿課

実施期間 令和5年11月17日、20日

実施場所 町内のデイサービスセンター2カ所

対象者 デイサービスセンターに通う高齢者(参加者数:37名)

実施内容

- ① 保健師による健康教育（町の健康状態について）
- ② 栄養士による健康教育（フレイル予防の食事について）
- ③ オリジナル体操「どんぐりバランス体操」

取組の効果等

フレイル予防の食事として、エプロンシアターをしながら説明した。また、3色食品群についても作業を入れながら説明し、たんぱく質を摂取する大切さについて理解をしたようだった。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703



介護予防教室事業「まつしま元気塾」の講師派遣

松島町健康長寿課

実施期間

令和5年11月13日、15日、22日、24日

実施場所

保健福祉センター、白萩避難所、華園集会場、ほか

対象者

75歳以上で介護認定を受けていない町民（参加者数:17名）

実施内容

- ・歯科衛生士による健康教育（オーラルフレイルやよく噛んで食べることの大切さについて、健口体操）
 - * 松島町社会福祉協議会より依頼を受けて、実施している。
 - * 22日（華園集会場）では、保健師による健康教育（転倒予防について）も実施した。

取組の効果等

「健口体操は覚えやすくてよかった」「ふだんから家でもやってみたい」といった感想が聞かれ、高齢者における口腔ケアについて理解を得られた。

取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703

歩数アップチャレンジ2023、大人こそ！ベジプラスチャレンジ2023 参加

利府町役場保健福祉部健康推進課

| | |
|------|---------------|
| 実施期間 | 令和5年11月1日～30日 |
| 実施場所 | 勤務地及び各家庭等 |
| 対象者 | 職員12名 |

実施内容

- ・「歩数アップチャレンジ2023」及び大人こそ！ベジプラスチャレンジに参加した。
- ・各自チャレンジをクリアできるよう心がけ、また声かけを行った。

取組の効果等

- ・チャレンジに参加することで、歩くこと、また野菜の摂取について気をつける意識付けとなった。
- ・今回のチャレンジをきっかけに、今後も健康について意識を高めていきたい。

取組に対するお問い合わせ先

利府町保健福祉部健康推進課健康総務係 022-356-1334

がん検診・健康診査（未受診者向け）

大郷町

実施期間

令和5年11月25日

実施場所

大郷町保健センター

対象者

住民(来場者数:100名)

実施内容

- 若世代健診・特定健診・後期高齢者健診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・結核肺がん検診の未受診者向けの健（検）診を実施した。

取組の効果等

- 本対策検診の機会を逃した方や転入者、社会保険被扶養者など健診機会を提供することができた。

取組に対するお問い合わせ先

大郷町 保健福祉課 健康増進係

☎ 0 2 2 - 3 5 9 - 5 5 0 7

令和5年度生活習慣病予防講演会

色麻町保健福祉課

実施期間 令和5年11月1日

実施場所 色麻町保健福祉センター 健康増進室

対象者 町民（参加者数:27名）

実施内容

・加美郡医師会に講師派遣を依頼し、生活習慣病予防に関する内容の講演会を行った。

取組の効果等

・参加者からは、「自身の生活習慣を振り返り、今後改めようと思った」「健診の大切さを知った」などの感想が多かった。

取組に対するお問い合わせ先

色麻町保健福祉課 保健係 0229-66-1700



石巻市

実施期間 令和5年11月24日

実施場所 石巻市住吉会館

対象者 石巻市民（参加者数：20名）

実施内容

市民一人ひとりが自分に合った健康づくりが出来るよう、フレイル予防の正しい知識や望ましい食生活について講話した。また、運動（ストレッチ）の方法やお口の健康について実技を交えて実施した。

取組の効果等

日ごろの生活習慣（食生活・運動等）を振り返り、健康に関する知識の普及やフレイル予防についての意識を高めることができた。

取組に対するお問い合わせ先

石巻市保健福祉部健康推進課 0225-95-1111



健康ポイント事業「食事と運動でカラダづくり教室」

気仙沼市保健福祉部健康増進課

実施期間 令和5年6月17日～11月25日

実施場所 市内公共施設

対象者 市民(参加者数:延337名)

実施内容

- ・ライフステージに応じた 効果的な運動や食生活を実践するきっかけづくりとして企画し実施した。
- ・運動実技は健康運動指導士等に依頼し行った。

取組の効果等

- ・参加者からは「毎日運動するようになった」「フレイル予防のためにたんぱく質をとるようになった」等の声がよせられた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市保健福祉部健康増進課

電話： 0226-21-1212



唐桑総合支所市民福祉課

実施期間 令和5年11月8日

実施場所 唐桑公民館

対象者 市民(15名参加)

実施内容

・栄養，運動，口腔ケアについての知識を普及するための健康講座を開催した。全5回のうち1回を11月に実施。

取組の効果等

・参加者から「主食・主菜・副菜をそろえて食べる事を考えるようになった。」「バランスを考えて食材を購入するようになった。」「毎日運動を心がけたい。」等の感想があげられた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市唐桑総合支所市民福祉課

電話：0226-32-4811



気仙沼市食生活改善推進員協議会本吉地区協議会

実施期間 令和5年11月21日, 30日

実施場所 市内公共施設

対象者 市民 (参加者数:25名)

実施内容

・通いの場（デイサービス）において、ドリルを使った脳トレ（認知症予防）や、フレイルを予防するバランスの良い食事についての講話を行った。

取組の効果等

・参加者からは「また開催してほしい」、「今度は生活習慣病に関する講話も聞きたい」「会食をしながら栄養面についてもっと詳しく教えてほしい」という声があり、食に関心を持っていただいた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市本吉保健福祉センター「いこい」

電話：0226-25-7645



フレイル予防「若さを保つミラクル学級」

気仙沼市本吉総合支所市民福祉課

実施期間 令和5年6月6日～11月7日

実施場所 市内公共施設

対象者 市民（参加者数:延15名）

実施内容

・通いの場（デイサービス）においてフレイルを予防し、いきいきとした生活を送るために気を付けるべき口腔・運動・栄養のポイントについての講話や軽運動を実施した。

取組の効果等

・参加者へのアンケートで「以前と比べて固いものが食べにくい」という方の減少や、「たんぱく質の摂取回数」が増えるなどの口腔・食事に関する項目で改善がみられた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市本吉保健福祉センター「いこい」

電話： 0226-25-7645



妊産婦のお口の健康教室

気仙沼市保健福祉部健康増進課

| | |
|------|-----------------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月12日 |
| 実施場所 | 気仙沼市民健康管理センター「すこやか」 |
| 対象者 | 妊婦中の方、産後1年未満の方及びその家族 (参加者数:9名) |

実施内容

- ・歯科医師と考える赤ちゃんのお口育て（講話）
- ・栄養士による妊産婦の食事について（講話）
- ・離乳食で必須、だしの取り方とだしの試飲
- ・妊婦さん・産婦さん座談会（交流）

取組の効果等

「これまで離乳食に天然だしを使っていなかったが、風味がとても良かったので、これからは天然だしを使いたい。」「子どもの発達に合わせた歯ブラシの選び方がわかった。」等の感想が挙げられた。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市保健福祉部健康増進課
電話：0226-21-1212



元気とめ！健康セミナー（米山・南方ブロック）

主催：登米市

実施期間 令和5年11月24日(金)

実施場所 登米市南方農村環境改善センター

対象者 米山・南方地区：保健活動推進員・食生活活動推進員
公衆衛生連合会組合長

実施内容

・健康づくり活動を地域ぐるみで推進していくため、令和2年2月に「元気とめ！健康づくり宣言」を行い、宣言内容を地域に広くひろめ、健康意識の高揚と継続を図るため、セミナーを開催。参加者からは地域の人へセミナーの内容を伝達してもらう（3人声かけ運動の展開）

- ①元気とめ！健康づくり宣言の普及啓発
- ②講話と実技「生活の中に運動を！」
- ③健康づくり実践者のからの取組の紹介

取組の効果等

- ・参加者は、簡単な運動で家庭でも取り入れやすく「継続できそう！」との感想が寄せられた。
- ・研修で学んだことや健康宣言も近所の人に伝えたいとの声が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

登米市市民生活部健康推進課 TEL 0220-58-2116



みんなの健康づくり展

多賀城市

実施期間 令和5年11月2日～30日(①2～11日 ②11～19日 ③27～30日)

実施場所 ①市立図書館、②イオン多賀城、③市役所庁舎

対象者 多賀城市民、二市三町市民 等 (参加者数:299名)

実施内容

実施を三か所に分けて運動・口腔（栄養）・社会性について取り上げ、パネルを配架。また期間内に食育講演会や、塩釜歯科医師会主催の「歯と健康のつどい」を共催し、講演会と口腔がん検診を実施。市と連携協定を結ぶ企業によるベジチェックや減塩食品の試食体験会の実施、健康補助食品等のミニプレゼントを配布した。

取組の効果等

来館や来店のついでに足が運べるようパネルの展示や、体験会を実施し、疾病予防や介護予防等の周知啓発のリーフレットを配布した。体験者からは野菜の摂取量について生活習慣の改善や、減塩への取組みについて意識変化の言葉が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

多賀城市保健福祉部健康長寿課保健予防係

電話：022-368-1494



働き盛り世代向け健康づくり情報誌 発行

宮城県仙南保健所

| | |
|------|-------------------------------|
| 実施期間 | 令和5年11月1日～30日 |
| 実施場所 | ホームページ、配付、電子メール |
| 対象者 | 県民、関係機関、保育所、幼稚園、事業所(およそ700か所) |

実施内容

働き盛り世代向け健康づくり情報誌「働く人のスマートライフ通信（令和5年11月号）」の発行

取組の効果等

県民、関係機関、保育所、幼稚園、事業所（およそ700か所）の働き盛り世代の職員等に対し、フレイル予防（主にオーラルフレイル）について啓発を行い、フレイル予防意識の普及が図られた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120
<https://www.pref.miyagi.jp/documents/24328/smart-life202311.pdf>



健康、食育及び歯と口腔に関するパネル展

宮城県仙南保健所

実施期間 令和5年11月13日～24日

実施場所 大河原合同庁舎1階

対象者 来庁県民、合庁勤務県職員

実施内容

みやぎ3.15.0宣言の内容とウォーキングイベント、歯と口腔の健康についてパネル展示を行った。

取組の効果等

来庁県民、合庁勤務県職員に対し、みやぎ3.15.0宣言の取組内容とウォーキングイベントの周知を行い、「あと15分歩こう」という意識の醸成が図られた。あわせて歯と口腔の健康のための口腔ケアについて周知ができた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120



みやぎ出前講座

宮城県仙南保健所

実施期間

令和5年11月14日

実施場所

柴田町役場保健センター

対象者

管内各市町国民健康保険担当課長ほか 17人

実施内容

生活習慣病や健康づくりに関する出前講座を実施

取組の効果等

県内及び管内の健康課題と、それを踏まえた健康づくり事業について周知が図られた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120

働き盛り世代向け健康づくり情報誌 発行

宮城県仙南保健所

| | |
|------|---------------|
| 実施期間 | 令和5年11月24日 |
| 実施場所 | 電子メール |
| 対象者 | 事業所給食施設(17か所) |

実施内容

働き盛り世代向け健康づくり情報誌「働く人のスマートライフ通信（みやぎ健康月間特別号）」の発行

取組の効果等

事業所給食施設（17か所）の働き盛り世代の職員等に対し、野菜摂取量の増加に関する知識の普及が図られた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120

働く人のスマートライフ通信 2023年みやぎ健康月間特別号

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支援するために働く人のスマートライフ通信を発行しています。宮城県で11月のみやぎ健康月間特別号とご一緒に、みやぎ健康月間特別号を発行しました。17の事業所給食施設に届けていただき、皆さんの食生活をサポートし、できることが増えれば幸いです。

野菜をあと100g食べましょう!

皆さんは、毎食野菜を食べていますか? 宮城県では平均的に約100g不足しています。野菜不足は、生活習慣病のリスクを高めるため、日頃の食事改善をすすめましょう!

宮城県民の野菜摂取量

| 項目 | 男性 | 女性 |
|-------|-----|-----|
| (g/日) | 277 | 274 |

目標量: 約300g野菜

野菜に含有する食物繊維
食物繊維は消化・吸収されず、大腸にまで届き腸内環境を整え、便秘を予防する効果があります。

便秘
膨満感
消化不良
血圧が高い

この不足の原因は、「野菜不足」かもしれません!

野菜不足は、生活習慣病のリスクを高めるため、日頃の食事改善をすすめましょう!

野菜をどのくらい食べたいの?

生活習慣病を予防し、健康な生活を送るための目標として「野菜 1日350g」が掲げられています

小鉢に使用されている野菜はおよそ70gですので、1食で使った野菜の量から120gは、生で両手山盛り1杯分、加熱後は半山盛り1杯分です。

1日5回食べると1日の必要野菜が摂取できます。

1食で使った野菜の量から120gは、生で両手山盛り1杯分、加熱後は半山盛り1杯分です。

1食あたりの目標!

野菜をたくさん食べると健康になります!

野菜の摂取量を増やすコツ～外食編～ 注目!

野菜料理を1品プラスすべし
サラダ野菜の小鉢と一緒に頼んでプラス!

定食を選ぶべし
野菜の量がたっぷりある定食を選んでプラス!

野菜が入った料理を選ぶべし
野菜が多いものを頼んでプラス!
野菜が少なければ野菜の量を増やします。

付け合わせの野菜は残さず食べるべし
付け合わせの野菜を減らす食べないでプラス!

11月「みやぎ健康月間」及び「みやぎ食育推進月間」です。宮城県では野菜1食100g(調理後)・2食200g(調理後)・3食300g(調理後)の目標を掲げ、食育推進の取組をすすめています。みやぎ健康月間特別号とご一緒に、みやぎ健康月間特別号を発行しました。17の事業所給食施設に届けていただき、皆さんの食生活をサポートし、できることが増えれば幸いです。

このQRコードは <http://spice-3120.jp/vegeplus100g> に繋がります。

「働く人のスマートライフ通信」で取り上げて欲しい記事・相談・ご感想をお知らせください。
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: seisaku@spice-3120.jp
事業所給食施設への配布: 11月1日(水)まで
お問い合わせ先: <http://www.spice-3120.jp/vegeplus100g>

令和5年度 学校・地域連携 保健課題解決研修会

宮城県仙南保健所（仙南保健福祉事務所）

実施期間 令和5年10月30日、オンデマンド配信11月9日～12月5日

実施場所 大河原合同庁舎大会議室、オンデマンド配信(Youtube)

対象者 管内小・中学校及び高等学校の管理職、学校保健、食育に関する担当教諭、行政関係者、管内幼稚園・保育所教諭、食育関係団体等

実施内容

教育関係者や食育関係者を対象に「宮城県小児肥満対策マニュアル2021」及びその対応に関する研修会を開催した。

取組の効果等

教育関係者や食育関係者が、小児肥満の基礎知識や小児肥満児とその保護者に対する対応について理解を深めることができた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120



働き盛り世代向け健康づくり啓発資料の配布

宮城県仙南保健所

実施期間 令和5年11月27日

実施場所 令和5年度「ベジプラス100&塩eco」で地域の食環境整備事業協力店

対象者 協力店利用者

実施内容


働き盛り世代向け健康づくり啓発資料（A7サイズ）を作成し、460部配布した。

取組の効果等

働き盛り世代の弁当購入者に対し、野菜摂取量の増加や食塩摂取量を少なくする方法について啓発を行うことができた。
アンケートにより資料の内容の感想などを把握する予定。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120



健康指南書

十一月は「みやぎ健康月間」
自身の健康を見直してみよう

作成協力：宮城学院女子大学食品栄養学科 実習生3年

宮城県の健康課題

一、食塩摂取量が多い
男性は9g、女性は8gが目標ですが、宮城県の平均摂取量は全国平均を大幅に上回っています…
男性はなんと全国ワースト1位

二、野菜の摂取量が少ない
目標量である1日350gに対して約100g不足しています（平成28年国民健康・栄養調査）

このまま放置しておく、
生活習慣病になってしまう恐れが！

ベジプラス100 野菜！あと100g

ちょっとずつ塩eco 減塩！あと3g

少しだから変わらないだろうって思っていないませんか？今日からできることから意識して始めてみましょう！！

けんこうクイズ！ 塩eco & 受動喫煙zero

大崎保健所

| | |
|------|--|
| 実施期間 | 令和5年10月24日～令和6年1月31日 |
| 実施場所 | ウェブサイト上 |
| 対象者 | 大崎保健所管内の事業所、飲食店、官公署、その他の施設・団体等(12月12日時点の参加者数:185名) |

実施内容

働き盛り世代に対して、生活習慣改善を促すことを目的に減塩、喫煙及び受動喫煙に関するクイズを実施するもの。

取組の効果等

解答者は全185名。(令和5年12月12日時点)
このうち37名の方から、生活で塩ecoと受動喫煙を「意識し、行動しようと感じた」と前向きな回答をいただいています。
クイズ解答期間は令和6年1月末まで。ギフトカード当選のチャンスはまだあります。ご興味があれば今からでもお申込みください！

取組に対するお問い合わせ先

宮城県大崎保健所健康づくり支援班 電話：0229-87-8010



申込

12月22日(金)

事業所ごとに
ご担当者・代表の方が
専用フォームから
お申込み願います。

事業所名
所在地
電話番号・・・



解答

令和6年
1月31日(水)

所要時間 約5分

従業員さん各自が
お好きな時間に
チャレンジ！



全問正解で
ギフトカード
当選の
チャンス！



みやぎ食育月間・宮城県歯と口腔の健康づくり月間パネル展示

北部保健福祉事務所

| | |
|------|-------------------|
| 実施期間 | 令和5年10月30日～11月30日 |
| 実施場所 | 宮城県大崎合同庁舎 1階ロビー |
| 対象者 | 来庁者及び職員等 |

実施内容

パネル展として、以下について普及啓発を行う。

- ①食育に関する普及啓発（・ベジプラス&塩エコパネル展示、・ヘルシーレシピ、ちゃちゃっとレシピ配布）
- ②歯と口に関する普及啓発（・歯と口に関するポスター、パネル展示、・健康かわら版配布）

取組の効果等

多くの県民の方へ、食育の取組と歯と口の健康づくりの大切さを普及することができました。また、県内のスーパーや百貨店で販売されている「みやぎのベジプラスニュー」の紹介を行い、野菜たっぷり塩ひかえめのメニューの実践を促すことができました。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県大崎保健所健康づくり支援班 電話：0229-87-8010



ゼロ災 & 健康トライアル 実施中

宮城県石巻保健所

| | |
|------|-----------------------|
| 実施期間 | 令和5年10月24日～令和6年1月31日 |
| 実施場所 | 各事業場等 |
| 対象者 | 石巻管内44事業場、登米管内24事業場参加 |

実施内容

「災害ゼロを目指した取組」と「健康づくりに向けた取組」を各事業場で決定し、100日間実践中！

(管轄の労働基準監督署、宮城労働基準協会各支部、保健所の共催で実施しています。)

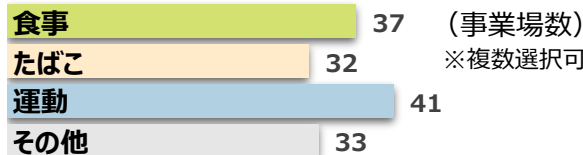
取組の効果等

登米地域は昨年度より参加事業場が増え、今年度新たに石巻地域でも実施し、「働く人の健康づくり」の取組が増えてます！

食事、たばこ、運動、その他から取組項目を決めて取組んでいます。

- ・塩分チェックの実施
- ・歩数アップチャレンジへの参加
- ・けんこうクイズ！塩eco&受動喫煙zero など

17事業場
85名
解答中！



取組に対するお問い合わせ先

宮城県石巻保健所健康づくり支援班 0225-94-6124

詳しくはこちらから⇒

あなたの塩分チェックシート No. _____

当てるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

| | 3点 | 2点 | 1点 | 0点 |
|------------------------|-----------|---------|--------|----------|
| みそ汁、スープなど | 1日2回以上 | 1日1回くらい | 2〜3回/週 | あまり飲まない |
| つけ物、梅干しなど | 1日2回以上 | 1日1回くらい | 2〜3回/週 | あまり食べない |
| ちくわ、かまぼこなどの練り製品 | | よく食べる | 2〜3回/週 | あまり食べない |
| あじの開き、みりん干し、塩鮭など | | よく食べる | 2〜3回/週 | あまり食べない |
| ハムやソーセージ | | よく食べる | 2〜3回/週 | あまり食べない |
| うどん、ラーメンなどの麺類 | 毎日 | 2〜3回/週 | 1回/週以下 | 食べない |
| せんべい、おかし、ポテトチップスなど | | よく食べる | 2〜3回/週 | あまり食べない |
| しょうゆやソースなどをかける頻度は？ | 毎日1回以上かける | 毎日1回以下 | 時々かける | ほとんどかけない |
| うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？ | 全て飲む | 半分くらい | 少し飲む | ほとんど飲まない |
| 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？ | 毎日 | 1回/週以下 | 1回/週以下 | 利用しない |
| 夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？ | 毎日 | 1回/週以下 | 1回/週以下 | 利用しない |
| 家族の味付けは外食と比べていかがですか？ | 濃い | 同じ | 薄い | |
| 食事の量は多いと思いますか？ | 人より多い | 普通 | 人より少ない | |

○をつけた回数 3点× 2点× 1点× 0点× 倍

小計 6点 12点 2点 0点

合計点 20点

| チェック | 合計点 | 評価 |
|-------|-----|--------------------------------------|
| 0〜8 | | 食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。 |
| 9〜13 | | 食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。 |
| 14〜19 | | 食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。 |
| 20以上 | | 食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。 |

監修：日本塩業協会 食塩と健康に関する調査委員会 土師成也、管理栄養士 山崎直樹

クイズ
ちら見せ

体内のナトリウムを排泄する働きがあるものはどれでしょうか。

- ①カルシウム ②カリウム ③水



(石巻地域)
ゼロ災 & 健康トライアル100



(登米地域)
ゼロ災 & 健康トライアル2023