

働き盛り世代の皆様へ  
宮城県塩釜保健所から健康に  
役立つ情報をお届けします！



# けんこうエクスプレス

No. 36  
令和5年1月

★大人のあなたに…

## 「大人こそ！ベジプラスチャレンジ 2022」結果発表！

### 50 チーム (150 人) で初チャレンジ！

今年度初めて実施した「ベジチャレ」の結果、チーム達成賞は44チーム、事業所達成賞は3チームが受賞しました。

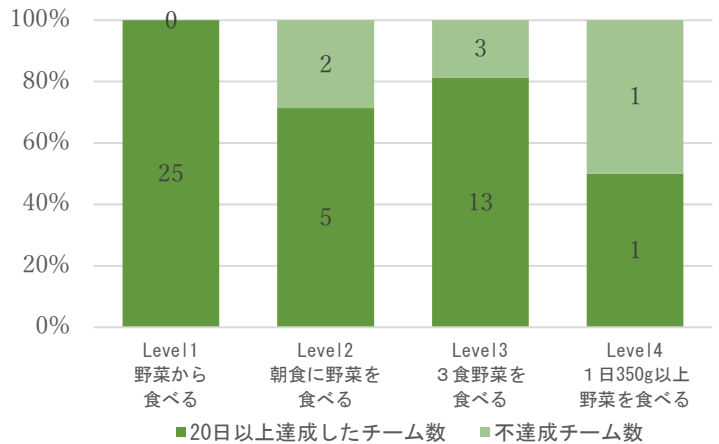
参加者の方より、「**意外と野菜を食べてないことが分かった**」「**便通が良くなった**」「**朝食に野菜を食べるに挑戦したことで朝食を欠食できなかった**」など、野菜をきっかけに食習慣全体を意識された様子が伺えるお声をいただきました。

初の試みにご参加くださった皆様、改めて本当にありがとうございました。

そして、来年度も継続したいと思っておりますので、多くの事業所の参加を、心からお待ちしております！



設定レベルの達成状況



◆ベジチャレの結果はコチラ！

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/vege-challe2022.html>

今年は全県開催！

## 「歩数アップチャレンジ2022」結果発表！

### 管内事業所が上位入賞！

今年度初めて全県開催となった事業所対抗の歩数アップチャレンジ結果が発表され、管内事業所の皆様も上位入賞を果たしました！本当におめでとうございます！

また、保健所独自で実施してきた、塩釜・岩沼・黒川の各地区順位も、当所ホームページに掲載しました。1位～10位入賞の方は、後日賞品を進呈させていただきます。

皆様の事業所も、ぜひ来年度ご参加ください！

ホームページも  
チェックしてね♪

◆全県順位はコチラ！

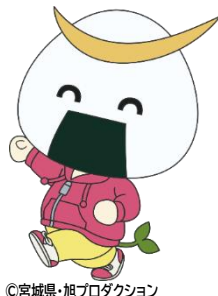


<https://www.miyagi-stepup.com/>

◆管内地区別順位はコチラ！



<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/walk-challenge.html>



©宮城県・旭プロダクション

### 全県ランキング上位 10 事業所

順位	事業所名	平均歩数
1位	東北センコー運輸(株)大和営業所	14,631
2位	東北センコー運輸(株)仙台港営業所	12,541
3位	(有)県酪運送	12,081
4位	(株)ティ・ピー・エスサービス	12,010
5位	松島町役場	11,625
6位	岩沼市総合体育館	11,529
7位	宮城県国民健康保険団体連合会	11,464
8位	住友生命 東北法人部	11,258
9位	CKD 株式会社	11,036
10位	(有)電工センター	10,556

# 子どもと大人の健康づくりは何が違う？ 大人の“節目”だより

今回の主役は  
50代 だよ

お父さんが50になったら  
僕は20歳だよ！



## 「五十而知天命」 by 論語

今回は50代の健康づくりです。  
孔子が「自分の天命を理解した」年代に突入します。  
50代の皆様、いかがでしょうか？  
(次回は今年度最後！60代特集です！)



### Check1 自分の体と本気で向き合う！

がん、心疾患、脳血管疾患など、大きな疾病の罹患率が右肩上がりになるのが50代です。

これまで望ましくない生活習慣を送ってきたという自覚がある方はもちろん、健康に気を付けている方も、細胞が再生する際にエラーが起こる確率は年齢とともに上がります。

40代以上の方は定期健診の結果も確認し、さらにがん検診、歯科健診、脳ドックなど、定期健診以外の体の部位も調べられるよう、人間ドックなど利用することもオススメです。



### Check2 従業員の健康とも向き合う！

職場の親睦を飲み会などで深めてきた時代は過ぎ…若い人とどう話せば良いかと悩む上司の方も多いのではないのでしょうか。近年、「健康」に関する取組を「職場ぐるみ」で実施する事業所が増えています。

前頁のベジや歩数チャレンジもその1つで、「若い人に話しかけるきっかけになった」、「密にならずコロナ禍でも安心して取り組めた」など、新たな親睦ツールとして活用いただいております。

来年度のご参加を、心よりお待ちしております。

気になった方は  
こちらもチェック！



経済産業省 健康経営



### Check3 新たなステージに向けた準備を

年齢を重ね、心や体のはたらきや社会とのつながりが弱くなった状態をフレイルと言います。座り仕事が多く階段を昇ると疲れやすい、食が細くなり食べる量が減り体重が減少したといった自覚症状があれば要注意！さらに、退職後無気力で何もできない状態もまさにフレイルです。



引用：厚生労働省パンフレット

### フレイルリスク度チェック (4つ以上は当てはまれば要注意！)

#### 栄養

- 最近、食欲はありますか
- 現在、たいいていの物は噛んで食べられますか  
(注：入れ歯を使ってもよい)
- この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか
- この6か月間に、以前に比べからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか

#### 体力

- この一年間に転んだことがありますか
- 1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか
- 目は普通に見えますか  
(注：眼鏡を使った状態でもよい)
- 家の中でよくつまづいたり、滑りますか
- 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか
- この一年間に入院したことがありますか

#### 社会

- 一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか
- ふだん、2～3日に1回程度は外出しますか  
(注：庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない)
- 家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか
- 親しくお話ができる近所の方はいますか
- 近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族又は親戚はいますか

出典：東京都健康長寿センター研究所

