

リアスマート

Rias X Smart 通信

令和5年度第1号

宮城県気仙沼保健所
成人・高齢班 発行



「Rias×Smart（リアスマート）通信」は、働き盛り世代の健康づくりの推進を目指して、宮城県気仙沼保健所が作成・発行する情報誌です。

健康づくりTOPIX

“健康経営”ってなんだろう？

～事業所向け健康経営セミナーを実施しました！～

- ✓ 6月に一般社団法人気仙沼青年会議所事業所と共催、気仙沼市との連携で健康経営セミナーを実施しました。
- ✓ 健康経営は、事業所などが従業員の健康づくりを経営の視点でとらえ、従業員が生き生きと働き続ける環境をつくることで、生産性の向上などを目指すものです。
- ✓ 今回は、気仙沼管内で健康経営を実践している**有限会社山藤運輸 代表取締役 佐藤克哉氏**、**株式会社介援隊 代表取締役会長 堀内真介氏**から事例発表をしていただきました。

有限会社山藤運輸 佐藤克哉氏

- ✓ 業界の課題として健康起因事故が多発している状況があった。
- ✓ 社員が笑顔で働き続けるためにはどうすればよいかと考えたことがきっかけ。
- ✓ 従業員の健康意識が高まり、自主的な資格取得者（健康に関する）も！

【取組内容】

健康診断の実施、社長による健康に関する定期面談の実施、産業保健センターの医師の派遣利用、ラジオ体操、スポーツジムの無料券の配布、会社で飲料は無糖のものを自由に飲める対応など。



株式会社介援隊 堀内真介氏

- ✓ 健康経営を始めたいとの意識ではなく、従業員の家族も含めて健康管理が大切だと感じた。介護業界の魅力向上も含めて取り組み始めた。
- ✓ 従業員のコミュニケーションも増加し、体調不良の職員が減少し、各々のプライベートの充実にも。
- ✓ 介護業界はなかなか人員増加につながっていないが、今いるメンバーが長く健康に働けるよう取り組む方針。

【取組内容】

健康診断の他、体育館での定期的なクラブ活動など運動の機会の確保、健康習慣アンケートの実施、自動販売機の内容を低カロリーのものになるよう業者と交渉など。



宮城県からお知らせ

11月は「みやぎ健康月間」です！

- ◎ 宮城県は、**メタボ該当者＋予備群の割合が14年連続でワースト2～3位**を推移し続ける、危機的な状況です。
- ◎ 職域や地域全体で健康づくりの取組を盛り上げ、健康づくりの取組を県民運動として発展させるため、「みやぎ健康の日（11月11日）」を含む11月を「**みやぎ健康月間**」としました。
- ◎ 県内で様々な健康づくりのイベントが開催されます。また、スーパーや飲食店の協力により、「**ベジプラス&塩eco**」のメニューも提供されています。
- ◎ あなたは、どんな健康づくりにチャレンジしてみますか？

歩こうあと **15分!**

めざせ! むし歯・歯周病 **0**

減塩あと **3g!**

めざせ! 受動喫煙 **0**

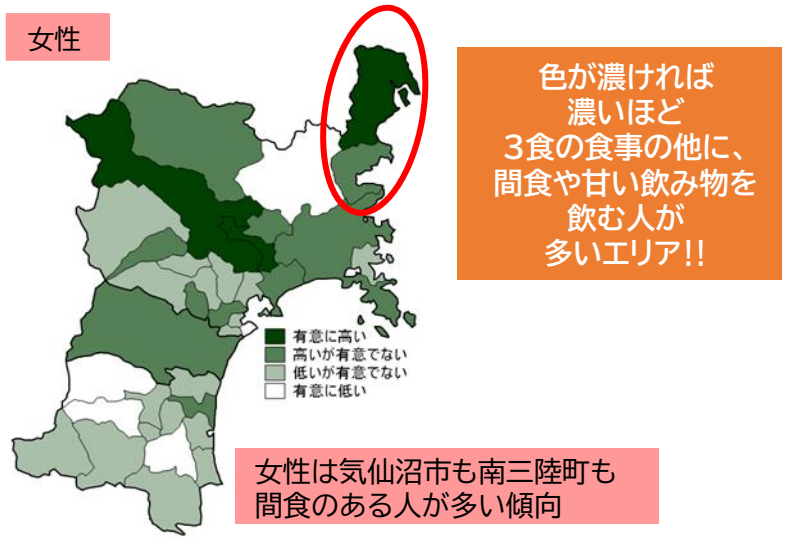
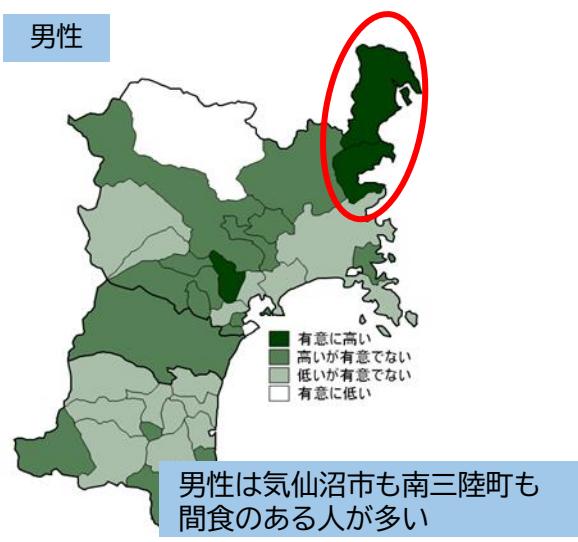
詳しくはこちら⇒

健康サイコー宣言

検索



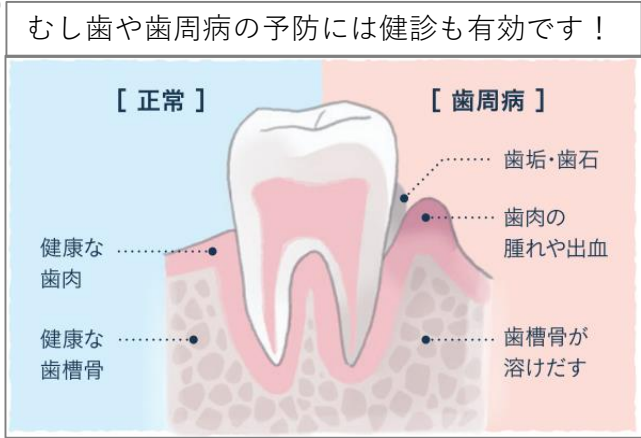
気仙沼・南三陸の健康データ：間食・甘い飲み物をとる人が多い!?



色が濃ければ濃いほど3食の食事の他に、間食や甘い飲み物を飲む人が多いエリア!!

(データ) 県平均を100とした時の標準化該当比 (R4年度版データからみたみやぎの健康より)
 (出典) R2年度市町村国保、協会けんぽ男女別特定健診質問票の状況 (40-69歳)

- ✓ 気仙沼圏域は、間食をとる習慣のある人が県内で最も多い地域です。
- ✓ 間食は、生活のうるおいでもあります。しかし、間食の内容と量、回数に注意する必要があります。
- ✓ 量が多いと肥満や糖尿病などになるリスクが高くなります。また、回数が多いと口の中がむし歯や歯周病になりやすい環境になってしまいます。
- ✓ 間食の内容や回数を見直してみませんか？



間食が食べたい! そんな時のポイント

- 間食を食べるときはお昼どきに
- 間食を食べる量の目安は1日200kcal以内に
- パッケージの「栄養成分表示」を見て量を調節

よく食べる間食のエネルギーの目安(参考)



対象年齢の方はお住まいの市や町が実施する“歯周病検診”や“歯科健診”が受けられます!

◎気仙沼市内にお住まいの方
 …歯周病検診が受けられます!

【対象】 40・50・60・70歳の方
 【場所】 気仙沼市内の登録医療機関
 【期間】 令和5年8月1日～12月28日
 【内容】 歯や歯茎の検査, 入れ歯のチェックなど
 【料金】 40・50・60歳の方…500円
 70歳・生活保護世帯の方…無料

【問合せ】
 気仙沼市健康増進課健康増進係 0226(21)1212

◎南三陸町内にお住まいの方
 …成人歯科健診が受けられます!

【対象】 40・45・50・55・60・65・70歳の方
 【場所】 南三陸町内の指定の歯科医院
 【期間】 令和5年8月1日～11月30日
 【内容】 歯や歯茎の検査, 入れ歯のチェックなど
 【料金】 無料

【問合せ】
 南三陸町保健福祉課健康増進係 0226(46)5113

詳細については、各市町の担当課までお問合せください

【発行】宮城県気仙沼保健福祉事務所 (気仙沼保健所)
 成人・高齢班 TEL: 0226-22-6614

リアスマート通信WEB版はこちら!

気仙沼圏域の健康食育 🔍 検索



★本紙へのご意見・ご感想、WEB配信のご要望などお待ちしております!