

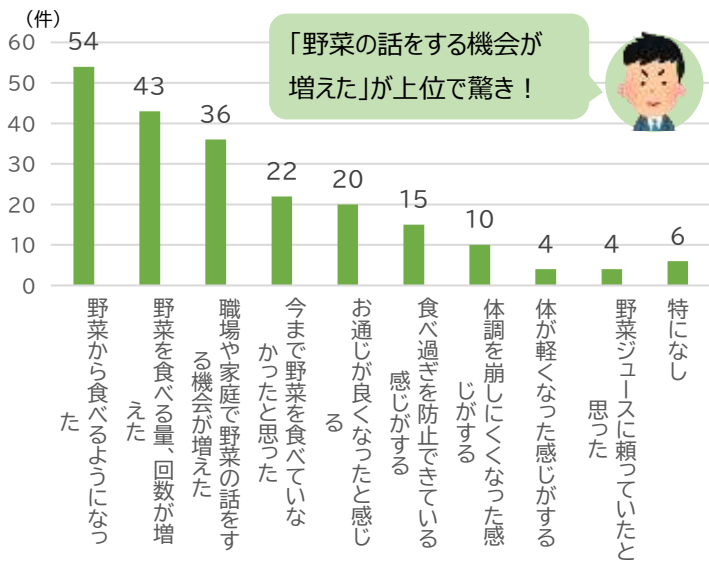


★大人のあなたに…

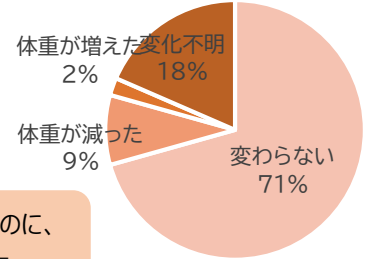
たかが？されど！「ベジチャレ」効果

11月挑戦した方に、2月にアンケートを実施しました♪

＜チャレンジして感じたことは？（複数回答、n=92）＞

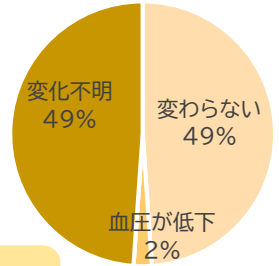


＜体重に変化はありましたか？（n=92）＞



お正月は太っちゃうのに、「変わらない」も凄い。

＜血圧に変化はありましたか？（n=90）＞



健診以外で血圧計測してないな。職場で気軽に測れるといいな…。

＜ベジチャレンジはいかがでしたか？（自由記載、内容抜粋）＞

■ 挑戦して良かった！

- ・野菜が好きになりました。
- ・手盛りの表現がアバウトなので、ゆる〜く続けられました。
- ・体に悪そうな行動を減らすようになった。
- ・野菜を食べる事で食生活の改善ができました。

■ “きっかけ”になった

- ・チャレンジが終わった後も野菜を意識するようになった。
- ・毎日達成感もあるし、楽しく参加できました。
- ・意識をしないと自然と野菜不足の食生活になることに気付いた。これからも続けて欲しいです！

■ 食生活が変わった

- ・野菜の食べ方や調理方法を試す良い機会に。結果的に食事のメニューも増え良かったです。
- ・朝に野菜を食べるのが難しかった。常備菜を作る習慣がついた。
- ・温サラダを試したら量をとれた。
- ・食事のバランスを気にするようになった。

■ 職場のかかわり増えた

- ・職場の同僚と野菜の話しながらご飯を食べる1か月でした。野菜の話がかなりはずんで楽しかったです。
- ・職場で皆さんと取り組むことで、やる気や職場の一体感を高めることができた期間になった。

来年度のご参加、お待ちしております！

このベジプラスチャレンジは、まさに「野菜を食べる」チャレンジですので、個人の野菜摂取量増加も期待しておりますが、チャレンジを通して「食生活を振り返る機会とする」こと、また職場の皆さんとチームを組むことで得られる「職場コミュニケーションの増加」を目的に実施しております。

個人アンケートの結果、事業所のご担当者様だけでなく、チャレンジした皆さんが同じように感じてらっしゃったことが、当所としても嬉しく感じております。

来年度、何をやっていいか悩んでいるご担当者様、11月のベジプラスチャレンジに挑戦してみませんか？まずは管理職だけで体感するといったお試しチャレンジも大歓迎です♪

◆ベジチャレ 2023 の結果はコチラ！

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



デジタル身分証アプリのご紹介

DX (デジタルトランスフォーメーション) とは？

DXとは、デジタル技術を活用し、生活をより良いものへと大きく「変革」する取組をいい、スマートフォンを活用した「デジタル身分証アプリ」の導入も取組の1つです。

機能に「ミニアプリ」が設定されており、令和6年5月頃から、歩数計測アプリも導入予定です。ポイントが貯まるキャンペーンも開催します（～7月末予定）ので、ぜひ歩いてポイントをためて、ギフトをGETしてください！

歩数アプリの機能(予定)

- ・歩数(日、月ごと)
- ・消費カロリー、歩行距離
- ・アプリ利用者内の順位など



ミニアプリ例(実証中)

ミニアプリを活用すると
どんどん便利に!

防災(原子力災害+自然災害)

避難先をお伝えするプッシュ通知や、二次元コードの読み取りでの避難所チェックインなどにより、避難行動を効率化します。

※原子力防災ミニアプリは、女川町から実装を開始しており、今後段階的に運用範囲を拡大します。



地域ポイント

特定の地域・店舗などで利用可能なポイントを住民に付与し、商店街などの地域経済活性化に役立っています。

【実証地域】石巻市、登米市、東松島市、涌谷町、美里町、女川町、南三陸町



スタンプラリー(観光)

二次元コードの読み取りによる周遊スタンプラリーで、取得スタンプ数に応じて景品が当たるキャンペーンを実施しています。

【実証地域】JR陸羽東線(宮城県内)



インフラ異常箇所通報

道路などインフラ施設の損傷・異常箇所をスマートフォンで撮影し、県に通報するアプリで、迅速な対応に役立っています。

【実証地域】宮城県内全域



このほかにもミニアプリが登場予定

これらのほかにも、県民の皆さんが気軽に県政に参加できる「アンケート」ミニアプリなど、県民サービスの向上に向けたミニアプリの検討を進めています。今後のデジタル身分証アプリの動向にご注目ください。

出典：みやぎ県政だより(11-12月号)

保健所も健康経営を応援しています！

ロコモBOX、新加入です！

自分の体力を知るところから！

健康づくり教材(無料貸出)に「ロコモBOX」を加えました。転倒防止のためにも下肢筋力の維持・向上は必要不可欠です！健康診断にあわせて、体力チェックもしてみませんか？



当所健康づくりホームページ URL
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>



お知らせです

健康づくりはいつ始めてもOK!

- 毎月17日(日本高血圧学会)
減塩の日
- 毎月19日(農林水産省)
食育の日
- 毎月22日(禁煙推進学術ネットワーク)
禁煙の日
- 毎年3/1~3/8(厚生労働省)
女性の健康週間

♪新規ご愛読者、随時募集中です♪

