

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・仙南地域の働く方向けお役立ち情報をお待ちしております。

参加費無料

宮城県仙南保健所からのお知らせ

働き盛り世代の健康づくり支援者研修会を開催します

働き盛り世代に向けた健康づくりの取り組みが充実することを旨として、「働き盛り世代の健康づくり支援者研修会」を開催します。各事業所において健康管理をご担当されている皆様、是非ご参加ください。

【日時】平成27年9月16日（水）14:00～16:00

【場所】宮城県大河原合同庁舎 4階大会議室（大河原町字南129-1）

【対象者】事業所健康管理ご担当者様、市町健康づくり・生涯スポーツご担当者様

【内容】（1）情報提供「宮城県民の健康課題」

（2）情報提供「働き盛り世代の健康づくりに活用できる社会資源について」

（3）事例提供「事業所における従業員の健康づくりの取り組み」

事例提供事業所：セコム工業株式会社様（所在地：白石市）

（4）講話・運動実技「脱メタボ！個人の努力を支える、職域・地域の力」

講師 健生株式会社 健康支援部部長 野田隆行 氏

～野田先生のご紹介～
ヘルスケアトレーナー、
心理相談員、健康運動指
導士、操体法インストラ
クター、モビバンインス
トラクター。事業所・市
町村での健康指導の実
績多数。健康づくりの企
画、データヘルス計画の
分析・評価にも携わられ
ている。

【お申し込み方法】

ご所属・お名前を明記の上、FAX・メールにて、宮城県仙南保健所成人・高齢班宛てお申し込みください。

FAX：0224-52-3678 E-mail：snthbsk@pref.miyagi.jp

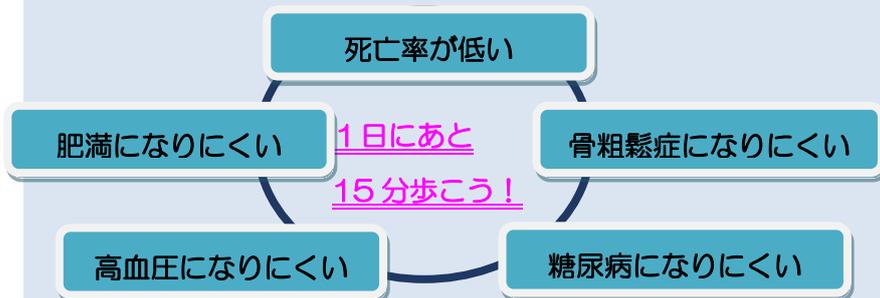
【お問い合わせ先】電話：0224-53-3120 担当：田村・堀越

*この研修会は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として講義1単位、実技0.8単位が認められます。
(認定番号156532) 受講証明書の交付を希望される場合には、お問い合わせください。

知っここ☆健康情報

～ほんの少しの意識改革～ 歩こう！あと15分

宮城県では、県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる健康みやぎの実現を目指し、『第2次みやぎ21健康プラン』を策定しています。身体活動・運動分野では、「歩こう！あと15分」をスローガンに推進しています。健康づくりの第1歩は、まず歩くことから始めてみましょう！



15分歩いた時の歩数は、約1500歩です。

健康を保つために通勤手段を徒歩や自転車にしたり、生活の中に室内でもできる運動を取り入れるなど、意識的に取り組みましょう。

宮城県の男性（20～64歳）は日本一歩かない？！

平成24年度に行われた国民健康・栄養調査の結果では、宮城県の男性（20～64歳）の歩行数が全国最下位との結果でした。全国平均の歩数との差は1300歩余り。『歩こう！あと15分』を実行すれば、平均値はクリアできる計算です！皆さんはあと15分、どのようにして増やすことができそうですか？

～歩行数の現状～



(出典) 国民健康・栄養調査(平成24年度)

ここがポイント！

身体活動や運動の量が多い人は、不活発な人と比較して心臓や血管の病気を発症するリスクが低いことが明らかになっています。しかし家事や仕事の自動化、交通手段の発達により、身体活動量が低下してきており、そのことが肥満や生活習慣病の増加の一因となっています。

誰もが把握しやすく、また分かりやすい「歩行数」や「歩行時間」を指標として、身体活動量の増加を目指していますが、歩くことは身体活動量を増加させる一つ的手段です。身体活動量の増加のためには、歩くこと以外にも、家事や通勤など生活の中でこまめに体を動かすことが有効です。もちろん、運動習慣を身につけることも有効です。その場合には、まとめて30分間運動できなくても、細切れの運動を足し上げて30分以上確保できると健康効果が期待できます。

9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動」期間です！



「毎日プラス1皿の野菜」

適切な食生活を送るためには、いつもの食事に、「プラス1皿の野菜」を摂ることで理想的な食生活に近づきます。

(参考) スマートライフプロジェクト www.smartlife.go.jp

「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.jp

働き盛り世代の健康づくり HP もご活用ください↓↓↓

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkoudukuri.html>