

# 歩数アップチャレンジ2023（地共済版）参加

## 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	所内
対象者	仙南保健福祉事務所 職員27人

### 実施内容

- ・歩数アップチャレンジ2023（地共済版）に職員で参加した。
- ・参加の声掛けを行い、チーム平均歩数の報告を受けた。
- ・所内トップスリーランキングを作成し、チーム名とチーム平均歩数を参加職員に周知した。

### 取組の効果等

歩数を積極的に意識したり、チーム内や他チームメンバーと歩数をはじめ健康づくりについてコミュニケーションを図るよい契機となったと思われる。

### 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、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



# 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年県民健康・栄養調査）

このまま放置しておくと、  
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！！