

# みんなで歩こう！！大島ウォーキングスタンプラリー

## 一般社団法人気仙沼青年会議所

実施期間 令和5年11月19日

実施場所 大島開発総合センター及び大島島内

対象者 気仙沼青年会議所会員, 市民等 (参加者数:100名)

### 実施内容

- ・気仙沼青年会議所主催, 気仙沼市健康増進課・気仙沼保健所の共催により, 実施した。
- ・健康ブースにおいて, 親子連れ等の参加者に対し, 菓子・嗜好飲料に含まれる砂糖の量について, 健康クイズ形式で行った。また参加者全員へその資料を配布した。

### 取組の効果等

- ・参加者からは, 「こんなに砂糖が入っているの」「家族にも教えてあげたい」「ジュースを飲まないようにしてよかった。」などの声がよせられた。また, 視覚的な教材を使うことで, 親子で楽しく学ぶ機会となった。

### 取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市保健福祉部健康増進課

電話：0226-21-1212



# 社内ラジオ体操

## コスモケア株式会社

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	本社内
対象者	本社職員（参加者数：6名）

### 実施内容

毎日15:00からラジオ体操を実施

### 取組の効果等

体を動かすことで肩こりが軽減された。  
体操後の業務をリフレッシュした気持ちで取り組めた。

### 取組に対するお問い合わせ先

総務部 清水 美紀

# 自分の歩幅を知ろう！

## 塩竈調剤薬局

実施期間 令和5年11月1日～30日

実施場所 塩竈調剤薬局内

対象者 来局者どなたでも

### 実施内容

店舗内に身長計、歩幅一覧を掲示し、床に身長毎に大体の目安の歩幅を貼り付け実際に歩いてみてもらいました。

### 取組の効果等

高齢者の方はやはり歩幅が理想よりも狭い方が多くいらっしゃいました。意識してあるいてみるね。と話していただきました。足元に何か貼付してあるのが珍しく思ってもらえて、興味をもって体験して下さった方が多かったです。

### 取組に対するお問い合わせ先

塩竈調剤薬局：022-364-8791



# 歩数アップチャレンジ2023 参加

## 白石ポリテックス工業株式会社

実施期間	令和5年10月1日～11月30日
実施場所	指定せず
対象者	社員24名

### 実施内容

- ・「歩数アップチャレンジ2023」に社員で参加した。
- ・歩数を確認し、しっかり歩くよう話し合った。
- ・社内ランキングを公表し、社内報等に掲載した。

### 取組の効果等

社員からは「健康に関する意識が向上した」「共通の話題が出来て会話が弾んだ」など好意的な意見が多かった。

### 取組に対するお問い合わせ先

白石ポリテックス工業株式会社  
安全衛生委員会兼労働時間等改善設定会議 事務局 寺内  
TEL:0224-22-8861 MAIL : [terauchi@polytex.co.jp](mailto:terauchi@polytex.co.jp)



# ラジオ体操の実施

## 白石ポリテックス工業株式会社

実施期間 令和5年11月1日～11月30日

実施場所 社内

対象者 全社員

### 実施内容

・始業前と午後3時に1日2回ラジオ体操を実施した。

### 取組の効果等

社員からは「ケガの防止につながった」「気分転換を図る事ができた」など好意的な感想が多く聞かれた。

### 取組に対するお問い合わせ先

白石ポリテックス工業株式会社  
安全衛生委員会兼労働時間等改善設定会議 事務局 寺内  
TEL:0224-22-8861 MAIL : [terauchi@polytex.co.jp](mailto:terauchi@polytex.co.jp)



# アプリで歩数アップ大運動会 2023

## 大日本印刷株式会社（東北エリア）

実施期間	令和5年10月1日～11月30日
実施場所	各拠点
対象者	社員（参加者数：167名）

### 実施内容

各自のスマートフォンに会社で指定したアプリをダウンロード。3人一組のチームを作り、実施期間中の1日の平均歩数を個人単位とチーム単位で競技した。

### 取組の効果等

実施前と実施後の平均歩数を比べるため、参加者には事前に1日の平均歩数を申告をしてもらっていましたが、約70%の人が実施前を上回る結果となり歩数アップにつなげることができました。また、健康を考える良いきっかけづくりになったなど、前向きな感想が多く聞かれました。

### 取組に対するお問い合わせ先

大日本印刷株式会社 情報イノベーション事業部 東北総務課 松本 正彦  
TEL：022-783-4701



#### アプリで歩数アップ大運動会 2023

##### 開催期間

2023年10月01日 00:00～2023年11月30日 23:59

イベント終了

ランキング確定日 2023年12月08日 00:00

参加数 167人, 57グループ

ランキング集計 2023年12月07日 18:11

所属グループ

イベント詳細

イベントFAQ

活動評価レポートをみる

##### 個人ランキング

!! 歩数平均

20位

12,987歩

##### グループランキング

!! 歩数平均

16位

8,600歩



チャット



フォトコン

# 歩数アップチャレンジ2023に参加

## 有限会社 電工センター

実施期間 令和5年10月 1日～11/30日

実施場所 社内

対象者 有限会社電工センター（参加者数:10名）

### 実施内容

昨年に引き続き、歩数アップチャレンジに事業所として3チーム参加。社内でもチーム戦と個人戦を企画しました。アプリを使用してチーム内で歩数を報告しあい、期間中互いに刺激しチャレンジを盛り上げるようにしました。

### 取組の効果等

社内の個人戦もあることで、各々入賞を目指し頑張りました。2か月間歩数アップを心がけたことで、歩くことが習慣化してきたり、体の変化を感じるようになった人もいて、よい健康づくりのイベントとなりました。

### 取組に対するお問い合わせ先

有限会社電工センター 0225-95-7251

<https://www.denkosenta.com>



2023歩数アップチャレンジ社内戦  
表彰式

# 歩数アップチャレンジ2023 参加

## 東北黒沢建設工業株式会社

実施期間	令和5年10月1日～11月30日
実施場所	社内
対象者	社員9名

### 実施内容

歩数アップチャレンジ2023に衛生委員会メンバー全員で参加をした。

### 取組の効果等

毎日の歩数を意識し動くようになった。コミュニケーション不足の改善となった。

### 取組に対するお問い合わせ先

東北黒沢建設工業株式会社 事務 佐藤紋子  
電話:022-288-5996 メール: [a-satou@kurosawa-kaitai.com](mailto:a-satou@kurosawa-kaitai.com)



# 健康推進セミナー

## 株式会社復建技術コンサルタント

実施期間	令和5年11月6日
実施場所	本社会議室
対象者	役員・社員(計11名)

### 実施内容

健康保険組合から講師をお招きし、「職場で進める運動の推進」をテーマにセミナーを開催した。参加者には、セミナー内で紹介された「腰痛借金を返済する体操」を実践してもらった。

### 取組の効果等

業務上デスクワークが多いことから腰痛に悩む社員が多く、参加者からは「体操が腰に効いて楽になった」、「休憩時間に実践するなど継続していきたい」との声が聞かれた。

### 取組に対するお問い合わせ先

株式会社復建技術コンサルタント 担当：藤岡  
TEL：022-217-2021 Mail：[masafumi680@sendai.fgc.co.jp](mailto:masafumi680@sendai.fgc.co.jp)



# 毎朝のブリヂストン体操

## ブリヂストンBRM株式会社

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	仙台事業所
対象者	社員(参加者数:1,188名 54名×22日稼働)

### 実施内容

- ・毎朝、1日の始まりに、腰痛予防を目的としたブリヂストン体操を実施した。
- ・併せて、転倒予防を目的とした体操（前足重心、片足バランス）も組み込んでみた。

### 取組の効果等

社員からは、「毎朝、気持ちよく1日のスタートをきる」「関節・筋肉をまんべんなく動かす全身運動で体も心もリフレッシュ出来る」等の声が聞かれた。

### 取組に対するお問い合わせ先

ブリヂストンBRM株式会社仙台事業所 担当：飯渕  
TEL:0229-58-0381 HP：<https://www.bs-brm.jp/>



## ブリヂストンBRM株式会社

実施期間 令和5年11月1日～30日

実施場所 仙台事業所

対象者 社員(参加者数:6名)

### 実施内容

- ・健康診断時に、50歳以上の社員を対象に自身の運動器のレベルを把握するロコモ診断を実施した。
- ・内容は①立ち上がりテスト、②2ステップテスト、③ロコモ25の質問、④握力テストの4項目

### 取組の効果等

定期的に、自身の運動器レベルを把握できる様になり、「元気で立ち上がり歩けることの大切さを認識できる」といった声が聞かれた。

### 取組に対するお問い合わせ先

ブリヂストンBRM株式会社仙台事業所 担当：飯渕

TEL:0229-58-0381 HP：<https://www.bs-brm.jp/>

#### ①立ち上がりテスト



#### ②2ステップテスト



#### ③ロコモ25の質問

ロコモ25の質問

記入日 2020年 月 日

お名前

\* A(頻りに) B(少し) C(中程度) D(やや) E(ひどく)

Q1 肩・肘・手のどこかに痛みやしびれがありますか	A	B	C	D	E
Q2 背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか	A	B	C	D	E
Q3 下腿のどこかに痛みやしびれがありますか	A	B	C	D	E
Q4 普段の生活でからだを動かすのがつらくありませんか	A	B	C	D	E
Q5 ベッドや車から起きるとき困難ありませんか	A	B	C	D	E



#### ④握力テスト



# 体組成測定会 & 体育館開放イベント – 自分の身体を知って定期的に運動しよう –

## 宮城学院女子大学スポーツサイエンスラボ

実施期間 令和5年11月20日（年間12回 月1回）

実施場所 宮城学院女子大学 体育館

対象者 学生、教員、職員等

### 実施内容

- ・学生、教職員に向けた体組成測定を年2回（4月・11月）行い、定期的に運動するよう呼びかけた
- ・測定結果に基づき、個々に運動指導を行った
- また、運動に関するサポート窓口を設け、相談しやすい環境をつくった
- ・運動する機会を設けるために、体育館開放を月1回行った
- ・HPやSNSに活動内容を掲載した

### 取組の効果等

- ・「測定結果を見て、運動不足をさらに実感した。今後、習慣的に運動をしていこうと思った」「運動する機会がなく、このようなイベントがあると嬉しい」「学生、教職員の垣根を越えて交流も深め、とても楽しかった」等の感想が聞かれた

### 取組に対するお問い合わせ先

宮城学院女子大学 スポーツサイエンスラボ

<https://news.mgu.ac.jp/spolab/news/877.html>



# みんなで運動1111コマ達成しよう！

## 予約型スポーツジムROCONESS

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	予約型スポーツジムROCONESS(宮城県白石市)
対象者	仙南地域+福島県北地域(ROCONESS会員、非会員) (参加者数:95名)

### 実施内容

当ジムでの30分間の運動を1コマとカウントし、対象期間内で全員の運動コマ数の合計1111コマを目指すイベントです！

ランニング、バイク、筋トレ、ボルダリング、グルーブレスンなど、自身に合った運動をしながら、全員でコツコツと運動時間を積み上げて大きな目標の達成を目指しました！達成後は参加者全員に地元うーめん会社の商品プレゼントありです★

### 取組の効果等

チャレンジ達成に向けて、取組期間中の運動回数、運動時間が前月比5%増加しました。子どもも大人も一緒に参加できるイベントのため、プレゼントを楽しみにしている子ども達のために大人が頑張る一体感も生まれました。自身の健康増進活動が貢献になることを実感できる取り組みになりました。

### 取組に対するお問い合わせ先

予約型スポーツジムROCONESS  
Mail : [roconess00@outlook.jp](mailto:roconess00@outlook.jp)  
TEL : 080-6195-3874

ホームページ  
SNS



# ザ・王様の体育の時間 ウォーキングセミナー

## 蔵王町

実施期間 令和5年11月7日、21日

実施場所 町内ウォーキングコース

対象者 町民

### 実施内容

健康運動指導士の指導の下、町内のウォーキングコース3 kmを歩いた。

健活サポーターと一緒に従事し、参加者のサポートやウォーキングコースの見所紹介などを行った。

### 取組の効果等

「こんな場所があるのは知らなかった。」、「一人ではなかなか歩かないけど、みんなと歩くと楽しい。」など、手軽に始められる運動であること、歩くことの楽しさを実感するとの声が聞かれた。町内のウォーキングコースを知り、運動を始めるきっかけになっている。

### 取組に対するお問い合わせ先

蔵王町保健福祉課 保健指導係

Tel 0224-33-2003

Mail [hofuku@town.zao.miyagi.jp](mailto:hofuku@town.zao.miyagi.jp)



# おおがわらウォーキング倶楽部

## 大河原町健康推進課

実施期間

令和5年11月22日

実施場所

大河原町内

対象者

大河原町民（参加者数:13名）

### 実施内容

受付後に体調チェック（体温、血圧測定、本日の体調、服薬の有無）、5分程度の健康講話と準備運動を実施し、約4～5kmのウォーキングを行った。

### 取組の効果等

実施後のアンケートから、今後も運動を継続できる、これから始められるとの回答が多く、運動習慣の継続、きっかけづくりにつながった。

### 取組に対するお問い合わせ先

宮城県大河原町健康推進課保健予防係

TEL:0224-51-8623

# ヘルスリーダー向けウォーキング研修

## 丸森町

実施期間	令和5年11月30日
実施場所	丸森町不動尊公園周辺
対象者	町のヘルスリーダー(参加者数:7名)

### 実施内容

町のヘルスリーダーに町内の運動資源を知ってもらい、住民に対して普及啓発してもらえるよう実際にウォーキングコースを歩く研修を行った。

### 取組の効果等

町内の運動資源を知ることができた。また実際歩くことで所要時間や歩数等を把握することができ、住民に対して伝えやすくなったとの声があった。

### 取組に対するお問い合わせ先

丸森町保健福祉課 健康支援班  
TEL : 0224-51-9903 Email : [kenko@town.marumori.miyagi.jp](mailto:kenko@town.marumori.miyagi.jp)



# おやこトレジャーウォーク～浦戸野々島・寒風沢編～

## 塩竈市浦戸振興課・生涯学習課・健康づくり課

実施期間	令和5年11月11日(土)
実施場所	宮城県塩竈市浦戸諸島 野々島・寒風沢
対象者	塩竈市民 小学生とその保護者



### 実施内容

親子が楽しく身体を動かし、運動の必要性について理解し、日常生活における運動習慣の定着を図るために、浦戸諸島を会場として、歩数目標8,000歩を目指したウォーキングイベント。また、浦戸諸島への再訪につなげるため、ウォーキング中に発生するミッションを通して、その歴史や文化・魅力を伝えた。



### 取組の効果等

参加者全員が目標である「8,000歩」を達成することができた。参加して得た物(トレジャー)は、「地元の歴史や文化、魅力」「親子で楽しく身体を動かしたこと」「浦戸諸島に行けたこと」。また参加者からは、「自分の小さい頃と比べると、子どもたちの遊び方は随分様変わりしているので、もっと体を動かす楽しさ覚えてもらいたい」「普段はゲームや動画ばかりですが、歩きながら親子でしゃべることができてよかった」との声が聞かれた。



### 取組に対するお問い合わせ先

塩竈市 福祉子ども未来部 健康づくり課 健康増進係 (塩竈市保健センター内)  
TEL : 022-364-4786 メール : [kenkou@city.shiogama.miyagi.jp](mailto:kenkou@city.shiogama.miyagi.jp)



# ノルディックウォーキング教室

## 松島町健康長寿課

実施期間 令和5年11月16日

実施場所 集合場所:三十刈避難所駐車場

対象者 町民（参加者数:20名）

### 実施内容

- ① ノルディックウォーキング（コース：三十刈避難所→円通院・瑞巖寺前→五大堂→雄島周辺→三十刈避難所）約3km
- ② ストレッチ、ポールを使った基本的な歩き方

### 取組の効果等

今年度は全4回実施しており、11月16日は今年度最後の教室であった。教室終了後には、自主団体「松島ウォーキング会」に参加したいという参加者もあり、ウォーキングの継続や町内での仲間づくりにもつながっている。

### 取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703



# 健康体操教室

## 松島町健康長寿課

実施期間

月曜日コース:令和5年11月6日、13日、20日  
金曜日コース:令和5年11月10日、17日、24日

実施場所

高城避難所、品井沼農村環境改善センター

対象者

75歳以上で介護認定を受けていない町民（参加者数:計58名）

### 実施内容

- ・体調チェック
- ・腰痛、膝関節痛予防のための講話と実技（講師：健康運動指導士）

### 取組の効果等

「毎回楽しみに参加している」という方も多くおり、長年継続して参加している方も多い。転倒・骨折を予防し、要介護状態や寝たきりの予防につながっている。

### 取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703



# 健康水中運動教室

## 松島町健康長寿課

実施期間

令和5年11月2日、9日、16日、30日

実施場所

温水プール美遊

対象者

75歳以上で介護認定を受けていない町民（参加者数:計22名）

### 実施内容

- ・体調チェック
- ・水中運動による腰痛、膝関節痛予防のための講話と実技（講師：健康運動指導士）

### 取組の効果等

健康水中運動教室に通っている方の中には90代の方もおり、「水中運動教室に長年通っています。多少の腰や膝の痛みがあっても動かすことができ、続けたことで整形外科に通わなくなりました」などの感想もみられた。

### 取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班（松島町保健福祉センター）

TEL 022-355-0703



# 七ヶ浜町健康運動教室

## 七ヶ浜町健康福祉課

実施期間 令和5年11月22日

実施場所 七ヶ浜健康増進センター アクアリーナ スタジオ他

対象者 住民（参加者数:6名）

### 実施内容

特定健康診査の結果、高血圧・高血糖だった方を対象に、運動教室を実施。

高血糖、高血圧改善のための講話と筋トレを意識したゲーム、有酸素運動のエクササイズを実施

### 取組の効果等

健康増進センターのスタッフによる楽しい運動プログラムを体験し、「続けて通いたい」との感想が聞かれるなど、運動習慣を喚起することが出来た。

### 取組に対するお問い合わせ先

七ヶ浜町健康福祉課 022-357-7449



# 歩数アップチャレンジ2023 参加

## 大郷町役場

実施期間 令和5年10月1日～11月30日

実施場所 庁内

対象者 職員(参加者数:27名)

### 実施内容

- 宮城県が実施する「歩数アップチャレンジ2023」に職員で参加した。
- 歩数を確認したり、声かけを行った。
- 庁内でのランキング順位を庁内メールにて発表した。

### 取組の効果等

- 歩数を意識する人が増えた。
- 歩くこと・歩数に関することを話題とするコミュニケーションが増えた。

### 取組に対するお問い合わせ先

大郷町 保健福祉課 健康増進係

☎022-359-5507

# 歩数アップチャレンジ2023 参加支援

## 大郷町

実施期間	令和5年10月1日～11月30日
実施場所	町内
対象者	住民(参加者数:12名)

### 実施内容

- 宮城県が実施する「歩数アップチャレンジ2023」に住民が参加しやすいよう町が申込・報告手続きを支援した。
- 独自の歩数記録表を作成し、歩数の見える化を図った。
- 目標達成チームに対して町独自のインセンティブを提供した。

### 取組の効果等

- 若い世代が取り組んでくれ、日頃の保健活動では出会えない人に出会うことができた。
- 歩数を意識する人が増えた。

### 取組に対するお問い合わせ先

大郷町 保健福祉課 健康増進係

☎022-359-5507

## 大郷町食生活改善推進員会

実施期間	令和5年11月29日
実施場所	大郷町保健センター
対象者	65歳以上の住民(参加者数:25名)

### 実施内容

- 日本食生活協会からの委託事業として実施。
- 概ね65歳以上の高齢者を対象に「フレイル予防」などに関する講話や脳トレ、ラジオ体操、ダンベル体操などを行った。

### 取組の効果等

- 参加者からは「久しぶりに身体を動かしてスッキリした」、「友だちや日頃会わない近所の人と話せて楽しかった」などの声が聞かれた。

### 取組に対するお問い合わせ先

大郷町 保健福祉課 健康増進係

☎022-359-5507



# とみやを巡る！ 謎解きウォークラリー

## 富谷市保健福祉部健康推進課

実施期間 令和5年11月1日～11月30日

実施場所 富谷市成田地区

対象者 富谷市民

### 実施内容

- ・運動習慣の確立につながるきっかけづくりを目的として、富谷市内を歩くイベントを企画して実施した。
- ・子どもから大人まで幅広い年代が誰でも参加できるように、休日・夜間でも参加できるようにし、謎解きウォークラリーとした。

### 取組の効果等 (R5.12.19時点)

- ・総勢 335名(199世帯)の方が参加
- ・参加前後での歩数を記載し、歩数を意識していただいた方(297名)
- ・夫婦や家族での参加があり、子どもから大人まで幅広い世代に参加していただいた。
- ・市内中学校や店舗等にもご協力いただき、地域全体での実施となった。

### 取組に対するお問い合わせ先

富谷市保健福祉部健康推進課

電話：022-358-0512

メール：[kenkousuishin@tomiya-city.miyagi.jp](mailto:kenkousuishin@tomiya-city.miyagi.jp)



# 歩数アップチャレンジ2023 参加

## 富谷市保健福祉部健康推進課

実施期間 令和5年10月1日～11月30日

実施場所 富谷市保健福祉部健康推進課

対象者 富谷市保健福祉部健康推進課職員(15名)

### 実施内容

- ・「歩数アップチャレンジ2023」に課内職員で参加した。
- ・チーム分けをランダムで実施し、職員同士の交流となるようにした。
- ・課内ランキング上位3名およびチームごとの平均歩数を中間評価のタイミングで発表した。

### 取組の効果等

- ・自分の歩数を意識するきっかけづくりやできる限り移動を歩きでする等、歩くことへの意識づけとなった。
- ・コミュニケーションをとるきっかけとなった。

### 取組に対するお問い合わせ先

富谷市保健福祉部健康推進課

電話：022-358-0512

メール：[kenkousuishin@tomiya-city.miyagi.jp](mailto:kenkousuishin@tomiya-city.miyagi.jp)

歩数 UP!!  
チャレンジ



チーム名	メンバー（敬称略）		
健康推進課①			
〃 ②			
〃 ③			
〃 ④			
〃 ⑤			

# 運動教室(パークゴルフ)

## 大衡村

実施期間 令和5年11月8日(水)

実施場所 タカカツ万葉パークゴルフ場

対象者 大衡村民 (参加者数:6名)

### 実施内容

- ・パークゴルフ場の村民無料開放日にパークゴルフの体験会を実施した。

### 取組の効果等

- ・初心者の方が来年度から本格的にパークゴルフを始めたいと話していたため、運動を始めるきっかけになったと思う。

### 取組に対するお問い合わせ先

大衡村健康福祉課

TEL : 022-345-0253



# 令和5年度ウォーキング教室

## 石巻市

実施期間	令和5年11月11日、11月10日
実施場所	牡鹿清優館、セイホクパーク石巻(石巻市総合運動公園)
対象者	石巻市民 (参加者数:54名)

### 実施内容

保健推進員と協働で、ウォーキングの講話と実技を実施した。牡鹿清優館、セイホクパーク石巻周辺を夫々自分にあった安全で効果的なウォーキングを実施した。

### 取組の効果等

保健推進員と一般市民が参加し、意識的に身体を動かす人を増やし、健康づくりの推進すると共に、併せて、生活習慣病予防の啓発の機会となった。

### 取組に対するお問い合わせ先

石巻市保健福祉部健康推進課 0225-95-1111



# 運動普及ボランティア育成研修会

## 石巻市

実施期間 令和5年11月10日、29日

実施場所 河南農村環境改善センター、石巻市中央公民館

対象者 運動普及ボランティア（参加者数：42名）

### 実施内容

地域で意識的に体を動かす人を増やすため運動普及ボランティアにレクリエーションの一般的な意義と効果についての講話と実技を実施した。

### 取組の効果等

運動普及ボランティアが地域で活動する一助となった。

### 取組に対するお問い合わせ先

石巻市保健福祉部健康推進課 0225-95-1111



# シニア元気アップ®介護予防体操普及啓発事業

## 気仙沼市本吉総合支所市民福祉課

実施期間	令和5年11月30日
実施場所	気仙沼市本吉保健福祉センター「いこい」
対象者	気仙沼市民(本吉地域) (参加者数:25名)

### 実施内容

介護予防（フレイル予防）の講演と体操実技。講演テーマ「シニア元気アップ、コケない体づくり、サビない心づくり」～作業療法士が提案する生活のちょっとした工夫～二人組になり、体操の実技等をしながらの体験型の講演会。

### 取組の効果等

参加者のアンケートで、本日得た体操等を実施すると答えた人は、100%であった。講演会終えて、後日、毎日体操をして体の痛みが無くなった、夜睡眠がとれるようになった等数人の方から実践継続と効果があったと報告を得ている。

### 取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市本吉保健福祉センター「いこい」  
電話：0226-25-7645



# 登米市タウンウォーキング

主催：登米市・イオンタウン佐沼 協賛：大塚製薬・明治安田生命  
協力：登米市食生活改善推進員協議会

実施期間 令和5年11月16日

実施場所 イオンタウン佐沼セントラルコート及びイオンモール

対象者 市民(24名参加)

## 実施内容

- ・年間8回シリーズ実施する講習会の4回目を実施した。
- ・専門講師の指導のもと、効果的なウォーキングの方法やストレッチについて講習を行った。
- ・希望者には明治安田生命のスタッフによるベジチェックと血管年齢測定の体験を行った。

## 取組の効果等

- ・室内のため、天候に左右されず、快適かつ安全にウォーキングを実施できた。
- ・参加者も毎回意欲的に参加し、ウォーキングやストレッチの効果を体感できている。
- ・毎日の運動等の取組状況を記入してもらう健康生活カレンダーでは、ウォーキングやストレッチ等に継続して取り組む様子が伺える。

## 取組に対するお問い合わせ先

登米市市民生活健康推進課 TEL 0220-58-2116  
<https://www.city.tome.miyagi.jp/kenkosuisin/kurashi/kenko/kehatsu/kenkozukuri/26townwalk.html>



# 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

# 歩数アップチャレンジ2023大崎保健所管内参加事業所支援

## 大崎保健所

実施期間	令和5年10月1日～11月30日(チャレンジ期間)
実施場所	ホームページ等
対象者	大崎保健所管内(大崎市、色麻町、加美町、涌谷町、美里町、栗原市)の事業所並びにその事業所に勤務する従業員(参加数:35事業所 519チーム(1,557名))

### 実施内容

- (1) 事業の広報(・事業所への周知、・当所ホームページへの掲載)
- (2) 参加事業所支援(・チャレンジ期間中の健康情報誌の発行、・チャレンジ期間終了後の情報誌発行)
- (3) 賞の贈呈(・事業所ランキング賞【各圏域】副賞贈呈、・9,000歩達成賞)

### 取組の効果等

参加数：35事業所 519チーム(1,557名)  
大崎保健所から始まった歩数アップチャレンジは今年で7年目となりました。年々参加チーム数が増加しています！  
これからも、地域で取組みやすいものとなるようサポートします。

### 取組に対するお問い合わせ先

宮城県大崎保健所健康づくり支援班 電話：0229-87-8010

**歩数アップチャレンジ NEWS** 85.11.1

**はや1か月 折り返し** 残り1か月

「歩数アップチャレンジ2023」に申込みがとうとう完了です！スタートして1か月、早くも折り返しです。みなさま、歩数の数字はいかがでしょうか？チームの仲間と「歩数」が活躍する瞬間を増えていることと思います。

自分のペースが保てた幸運、自然の歩みがあったり、ちょっぴり走ったりしていませんか。これから日が短くなり、寒さも増しくなります。安全面で、心身ともに大事にしつつ、残り1か月歩ましましょう！

**からだに ころに 11こと**

全身の筋肉の2/3以上は脚にあり、歩くことで血液の循環をよくなります。歩くことにより、心肺機能のアップ、脂肪燃焼、全身のリラクゼーション効果など期待できます。歩くことは手軽に健康になれる方法の一つです。

**歩くフォームのポイント**

- 肩の力を抜いてリラックス
- 目はやや曲げて
- 足を伸ばして背の中心から着地
- しっかりと大地を叩く
- 視線はまっすぐ
- 膝を大きく曲る

**歩数アップ POINT**

歩数を増やすポイントは、「普段の生活で」、「ちょっとした工夫で」、「楽しみながら」です。

あなたの歩数アップPOINTは？

- ウォーキングアプリや歩数計で歩数を見る化
- 階段を使う
- 駐車場では店から遠くに車を停める
- ショッピングセンターへは、大塚駅近く歩く

めざせ！ 6000歩 9000歩 コース目標達成

地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご利用ください！

発行 宮城県大崎保健所 健康づくり支援班 0229-87-8010