

スマートみやぎ 健民通信



第13号

©宮城県・旭プロダクション

令和3年4月発行

宮城県保健福祉部健康推進課

住所：仙台市青葉区本町 3-8-1

電話：022-211-2624

E-mail：kensui-k2@pref.miyagi.lg.jp

スマートみやぎ健民会議

検索

新年度も「健康 3.15.0 (サイコー)」で！

感染再拡大の今だからこそ！ 「健康経営」で感染症予防対策を！

宮城県内の新型コロナウイルス感染症患者が急増しています。3月・4月は卒業や入学、就職や転勤など、人の行き来が多くなる時期です。

季節性インフルエンザ予防対策を普段から実施していた企業では、体調を崩す従業員が少なかったというアンケート結果もあるようです。

新型コロナの影響が長期化する今、メンタルヘルスも併せて、経営者の皆様には「健康経営」の実践をお願いします。

知らないうちに、拡めちゃうから。



マスク着用



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

脱メタボ! みやぎ
健康
サイコー
3.15.0
宣言!

みやぎウォーキングアプリで 企業対抗大運動会を開催しました！

県では、「気軽に楽しく」歩数を増やしていただけるよう、今年1月15日から2月15日までの1か月間、アプリ大運動会を開催しました。栄えある第1位のチームは…

「社会福祉法人旭壽会」の「歩く会 01」でした！

御参加いただきました皆様、本当にありがとうございました！参加した感想をいただきましたので、裏面でご紹介します☆

【結果は公式 HP から】 <https://kenko-3150.jp/>

みやぎウォーキングアプリ Q & A

アプリは起動したまま
でないとダメ？

ウォーキングコースは起動したまま挑戦しますが、通常はアプリを起動しなくても歩数はカウントされていますよ！



スマートフォンの歩数と違うのはなぜ？

端末内のセンサーや他のアプリの制御の影響が考えられます。「Google Fit 計測」設定にすると改善されますよ！



皆様はもうアプリの登録、お済みですか？スマートフォンで「[aruku&](#)」をダウンロードし必要事項を登録したのち、団体コード「[miyagiken](#)」を入力して登録OKです。感染症対策のためにも、ウォーキングから始めてみませんか？

マルチ
[aruku&] をダウンロードしよう!



Google Play
で手に入れよう

App Store
からダウンロード

※iOS9.0以降対応。
iPhone5S以降対応
(iPhone5C、iPadシリーズを除く)
※Android5.0以降対応
(ハードウェアスタック
カウンター搭載必須。
一部端末を除く)

団体コードを入力して
みやぎウォーキングアプリに
参加しよう!

miyagiken



準備OK!
さあ歩こう!

アニメむすび丸©宮城県・旭プロダクション

「みんなで」がポイント！ アプリ大運動会に参加していかがでしたか？

休日は意識して子供と散歩したり、買い物に歩いていく事ができ、普段より多く歩くことが出来た



チーム内での目標に向けて取り組むことができ、コミュニケーションが生まれる良い企画だった



順位や歩数が確認し合えるのでライバルとのバトルが楽しかった



この期間、遠回りして通勤する等、普段より多く歩くよう意識することができた



なかなか歩くことをしない冬季に1か月間実施できたことで歩く自信がついた



結果は成らずとも、目標持ち、みんなで一緒に歩く実感は楽しかったです



チーム全体の平均歩数がアプリで見れると良かったなと思った



期間が終わったら歩かなくなったため、通期のイベントがあれば参加したい



メンバーの歩数がグッと伸びました。やはり人参加は必要ですよです



歩くきっかけを作ると、歩くものですね！私は大運動会にマンマとハマりました

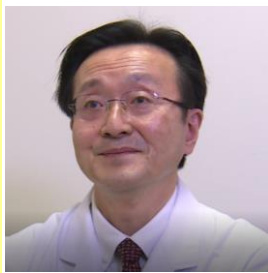


脱メタボ！みやぎ 健康3.15.0宣言 ホームページを更新しました！

前回の健民通信でお知らせした、県内の大学教授の皆様による県民向け動画を公開しました☆10分から20分程度の動画ですので、従業員の皆様向けに、社内の健康教室や定例打合せ会などの際、ご活用いただけますと幸いです。



食とメタボについて
仙台白百合女子大学
教授 佐々木裕子先生



運動とメタボについて
東北大学大学院医学系研究科
教授 上月正博先生



喫煙とメタボについて
東北大学環境・安全推進センター
教授・統括産業医 黒澤一先生



歯とメタボについて
東北大学大学院歯学系研究科
教授 佐々木啓一先生



メタボ対策について
東北大学大学院医学系研究科
教授 辻一郎先生

今年こそご家族みんなで！ 健康診断は必ず受けましょう

コロナ禍で不自由な生活を余儀なくされるなか、脳卒中や心筋梗塞など生活習慣病の発症が懸念されています。

今年こそ家族で健診を受けて体の状態をチェックし、高血圧や糖尿病などが疑われる場合は、早めの受診をお願いします。

【編集後書】

令和3年度が始まりました。初めましての方もよろしくお願ひします。この欄を書く人間も変わりました。温かい目でお付き合いいただけると嬉しいです。私自身は異動してきて一年が経ちました。血圧計を買ったり、歩くことを意識したりしていますが、少しは健康になれているかなあ……。新年度もスマートみやぎ健民会議をどうぞよろしくお願ひします。(岡)

スマートみやぎ健民会議に関するお問合せは…

担当 宮城県健康推進課 健康推進第二班
TEL 022-211-2624
FAX 022-211-2697
e-mail kensui-k2@pref.miyagi.lg.jp



©宮城県・協力アクション

作成：宮城県保険者協議会