

○新年度 健康づくりを始めましょう

新年度が始まり、「宮城県教職員生活習慣病健診」の申し込みの時期となりました。体の状態を知り、病気の早期発見や生活習慣の見直しにつなげる大切な機会ですので、健康づくりに活用しましょう。

食事内容・夕食時間の見直しや、寒さが緩むことから運動を始めるには良い季節となりましたので徐々に体を動かし、体調を整え始めましょう。



宮城県教職員の健康課題

※データはR7年12月末時点。

※有所見者：C(要再検)・D(要医療)と判定された者。

1. 脂質異常

- ・25.8%(4人に1人)が有所見者となり、有所見者割合が最も高い。
- ・肥満1度～肥満4度までの者が約3割。
- ・宮城県は、メタボリックシンドローム・メタボリックシンドローム予備群該当者割合は、全国においてワースト4位。※1



2. 肝機能高値

- ・脂質異常の次に、有所見者割合が高い14.8%。
- ・問診票：飲酒の頻度「毎日」の割合は13.4%(男性：18.0%、女性：6.6%)。



週に1日以上以上の休肝日を設けましょう！

3. 糖代謝高値

- ・糖代謝の有所見者割合は14.2%。
- ・有所見者割合は男性が女性より3倍多い。
- ・男性は、アルコールからの糖分が要因と考えられる。
- ・質問票「お菓子を食べる頻度」では、7つある保険者別でみると共済組合(教職員)の女性が一番高い。※1



4. 高血圧

- ・高血圧の有所見者割合は11.1%。
- ・有所見者割合は男性が女性の約3倍多い。
- ・宮城県は、循環器系(脳疾患・心疾患)の年齢調整死亡率が全国よりも高い。※1

【1日の食塩摂取量の目標】
男性：7.5g未満 女性：6.5g未満
減塩しましょう！



※1 データからみたまやぎの健康 <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/date-health-r6.html> から引用

○対策

1. 健康診断結果を確認する

判定の確認・昨年のデータと比較・正常範囲内でも年々数値が悪化していないかも確認しましょう。

2. 生活習慣を改善する

運動を開始・バランスの取れた食事・腹八分目・減塩・休肝日週2日を設ける等しましょう。

3. 受診勧奨の値(D区分)は放置せず必ず受診する

生活改善はもちろんですが、悪い状態を放置しておく、血管の動脈硬化なども進行していきます。

4. 特定保健指導を受ける

40才以上の方は、対象になると、特定保健指導を受けることができます。

R6年度の特定保健指導利用率は59.6%。**約6割の方が利用しています！**

※特定保健指導該当者：現在、令和7年度の健診結果を基に行っています。

特定保健指導は、
オンラインでも受ける
ことができます。



○宮城県教職員生活習慣病健診



1. 健診の目的

生活習慣に起因する疾病の予防に対処するため、「人間ドック」、「器官別検診」を実施し、疾病の早期発見、早期治療に努めるとともに、教職員自らの生活習慣を積極的に改善することを支援し、生活の質の向上に役立てるものです。

2. 申込対象者

公立学校共済組合宮城支部の組合員（任意継続組合員を除く）のうち、下記「6. 申込期間」内に組合員資格を有している方。

※育児休業者及び大学院修学休業者等を含む組合員も対象となります。

3. 健診種目

①人間ドック(1日コース・宿泊コース)

※検査項目は「宮城県教職員生活習慣病健診実施要項」検査項目比較一覧表、
又は、公立学校共済組合宮城支部のホームページ
(<https://www.kouritu.or.jp/miyagi/index.html>)をご覧ください。

【公立学校共済組宮城支部
ホームページ二次元コード】



- ②婦人科検診 ③子宮頸がん検診 ④乳がん検診 ⑤胃がん検診
⑥肺がん検診 ⑦大腸がん検診 ⑧脳検診

4. 検診費用

自己負担がある場合を除き、宮城県教育委員会及び公立学校共済組合宮城支部が負担します。

5. 申込方法

- ①インターネットで「公立学校共済組合宮城支部」と検索し、ホームページを開きます。
- ②公立学校共済組合宮城支部ホームページ内「厚生サービスを利用する」の「**教職員生活習慣病健診**」をクリックします。
- ③該当する申し込みフォームより申し込みます。申し込み後、「**入力内容を印刷する**」をクリックします。

※申し込みは、原則パソコンからお願いします。

6. 申込期間

令和8年4月7日（火）午前9時から令和8年4月21日（火）午後5時まで

※休職者や、知事部局等の他の共済組合からの転入者の申し込み忘れがないようご注意願います。

※すべての検診について、希望する場合は必ず申請してください。

※健診機関との調整があるため、申込期間後は受け付けることができません。

7. 服務上の取り扱い

県教育委員会に属する職員は、健診の受診に必要な時間は職務に専念する義務が免除されます。
市町村立学校の教職員については、当該市町村教育委員会の定めるところによります。

詳細については、令和8年3月26日付

福第391号・公立宮城第11の37号「令和8年度 宮城県教職員生活習慣病健診について」をご覧ください。



「人間ドック」、「器官別検診」を活用し、
疾病の早期発見に努め、生活習慣を積極的に改善しましょう。



【令和8年度 教育庁本庁の衛生管理目標(4月～6月)】

※ 本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご活用ください。

年間目標 『 自分の健康に関心を持ち、からだところの健康を守ろう』

4～6月の目標 『 整えよう生活リズム！ 睡眠・バランス良い食事・喫煙習慣の見直しで健康的なスタートを』