

リアスマート

# Rias×Smart通信

令和3年度第4号(1月号)  
宮城県気仙沼保健所  
成人・高齢班 発行



新年あけましておめでとうございます。今年も健やかに過ごしていきましょう！さて今号では、気仙沼保健所が行った働き盛り世代向け健康づくり事業「Rias×Smartチャレンジ2021」の実施結果をご報告します。後半では、「がん」に関する情報をお届けします。

## 気仙沼地域の

### 取組事例 特別編

働き盛り世代の皆さんの健康づくりを応援する企画

## “Rias×Smartチャレンジ2021”実施レポート

宮城県気仙沼保健所

- 宮城県では、**メタボリックシンドローム**の**該当者と予備群**を合わせた割合が、特定健診開始初年度の平成20年以来、**12年連続でワースト3位以内**で、直近値(令和元年度)では**ワースト2位**となっています。
- 気仙沼圏域では、その要因となる「**高血圧の有所見者が多い**」、「**運動習慣が少ない**」、「**喫煙率が高い**」などの現状があります。
- そこで、これら**働き盛り世代の健康課題の解決と、職場などでの健康増進に取り組みやすい環境づくり**をすすめることを目指し、9月から11月までの2か月間、“**Rias×Smartチャレンジ2021**”を実施しました。
- 今年度から初めて開始した事業ですが、管内50事業所(従業員数にすると1,684人!)にご参加いただきました！今回は、皆さまからいただいたアンケートの結果などをお伝えします。

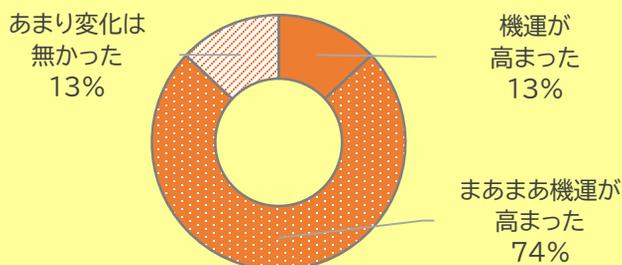
### 【チャレンジのコース内容(下記から1つ以上を選択)】

- **情報掲示コース**  
… 健康づくりに関するするポスター等の掲示をする。
- **情報配布コース**  
… 保健所が提供するリーフレット等を従業員に配布する。
- **健康チェックコース**  
… 減塩や運動に関する健康チェックシートを従業員に配布し、記録を促す。
- **環境整備コース**  
… 健康器具の設置や受動喫煙防止対策、職場内感染対策の見直し等を行う。
- **独自の取組実践コース**  
… 上記のほか、各事業所で独自の取組を設定し、実施する。(例:ラジオ体操の実施、職員研修等)

★上記のコースを、9~10月の実施可能な1週間、取り組む。

### ◎Rias×Smartチャレンジ2021実施後アンケート内容・申込状況(一部を抜粋)

本チャレンジに取り組んで、事業所内の健康づくりに向けた機運に高まりは見られましたか？  
(アンケート回答のあった23事業所の状況)



- アンケート回答をいただいた9割ほどの事業所から、「**機運が高まった**」「**まあまあ機運が高まった**」との回答を頂きました。
- 感想には、「配布物を読んで、**職員が周囲と情報交換したり1人でうなずいて熟読しているなど、良い動機付けになった**」や「**塩分チェックの減塩トライに関心をもって取り組んだ職員が多く見られて良かった**」などが寄せられました。
- 働く大人が多くの時間を過ごす職場で、**ご自身の健康を振り返る機会**として、本チャレンジを活用いただいたようでした。

何のコースに取り組みましたか？  
(複数選択可・全50事業所の申込状況) (%)



- 参加した事業所が取り組んだ内容は、「**情報掲示コース**」が最多でした。
- このコースは、保健所のホームページに掲載されているポスターの中から、「**減塩**」「**歩数**」「**たばこ**」「**歯科**」「**メタボ**」「**感染対策**」のいずれかの種類を選んで印刷し、掲示するというものでしたが、**手軽**とあって、**多くの事業所**が取り組んでくださいました。
- **まずはポスターの掲示など、簡単にできることから環境を整備してみるのも良いですね！**

★Rias×Smartチャレンジ2021にお申込みいただいた事業所様★

(順不同・敬称略、公表に同意いただいた事業所様のみ記載)

(株)サンフーズ気仙沼、株式会社丸本建設、有限会社菅野工務店、気仙沼商工会議所、株式会社ニュー泊崎荘、(有)いこま気仙沼給食センター、(有)佐々木設備工業、株式会社KRガード、株式会社八葉水産、株式会社内海工業、気仙沼市立本吉共同調理場、株式会社泰興商事サンリクフーズ、有限会社本吉運送、有限会社東北特工、福寿水産株式会社、株式会社気仙沼パッケージ、気仙沼ケーブルネットワーク株式会社、気仙沼リアス調理専門学校、株式会社小野万、気仙沼市立条南中学校、気仙沼マツダ販売(株)、アクサ生命保険(株)気仙沼営業所、有限会社中館工務店、(株)阿部長商店、気仙沼市立松岩中学校、株式会社菅原製材所、南三陸ホテル観洋、有限会社丸繁商店、北日本工業株式会社、気仙沼ほてい(株)、宮城県水産技術総合センター気仙沼水産試験場、宮城県気仙沼土木事務所、宮城県気仙沼教育事務所、宮城県気仙沼地方振興事務所、宮城県気仙沼保健福祉事務所、宮城県気仙沼県税事務所 (R3.10.1時点)



ご参加いただいた事業所の皆様、ありがとうございました！これからも、地域一丸となって働く人の健康づくりを進めましょう♪

「今回は参加しなかった」という事業所様も、気仙沼保健所のホームページに従業員の健康づくりに役立つツールを掲載しておりますので、ぜひご活用ください♪

▼気仙沼保健所HPに掲載しているデータです。引き続きご活用ください！▼

リアスマートチャレンジ 検索



塩分チェックシート

あなたの食塩摂取量は…

少なめ	平均的	多め	かなり多め
20g未満	20g前後	20g以上	20g以上
20g未満	20g前後	20g以上	20g以上

宮城県は塩分摂取量全国ワースト1位！\*  
めん類の汁を残すと、最大4g程度の減塩に！

ラーメン1杯 (汁を全部残す) 食塩摂取量 5~7g  
汁を半分残す 食塩摂取量 3~4g  
汁を全部残す 食塩摂取量 2~3g

汁を残して塩eco

宮城県は塩分摂取量全国ワースト1位！\*  
めん類の汁を残すと、最大4g程度の減塩に！

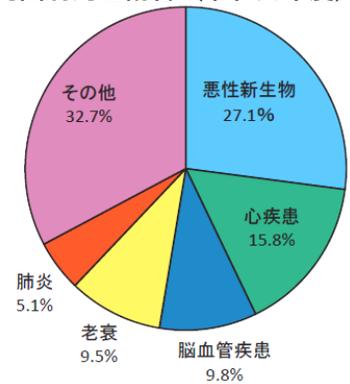
ラーメン1杯 (汁を全部残す) 食塩摂取量 5~7g  
汁を半分残す 食塩摂取量 3~4g  
汁を全部残す 食塩摂取量 2~3g

要check

健康づくりTOPIX がん検診を受診しよう～コロナでも 変わらぬ習慣 がん検診～

- ◎ 「がん(悪性新生物)」は、日本人の2人に1人が罹患すると言われており、宮城県でも、死亡原因の第1位となっています。
  - ◎ がんは、早期は自覚症状がありません。しかし、早期発見によって、90%以上が治る\*と期待されます。
  - ◎ がんによっては、普段の通院などでは把握できない検査項目もあるため、それぞれ個別に、検査を受ける必要があります。
  - ◎ がんの発見の機会を逃さないためにも、検診を受診し、早期発見・早期治療につなげましょう！
- (\*…がんの統計2017(公財 がん研究振興財団))

死因別死亡割合 (令和元年度)



国が受診を推奨する5つのがん検診

(がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針(厚生労働省、H28一部改正)より抜粋)

種類	胃がん検診	子宮頸がん検診	肺がん検診	乳がん検診	大腸がん検診
対象者*1	50歳以上*2	20歳以上	40歳以上	40歳以上	40歳以上
受診間隔	2年に1回*3	2年に1回	年に1回	2年に1回	年に1回

\*1：お住まいの市町村や加入する保険者によって、対象者が他の年代にも拡大されている場合もあります。  
\*2：当分の間、胃部X線検査に関しては40歳以上に実施も可 \*3：当分の間、胃部X線検査に関しては年1回の実施も可

検診受診に加え、がん予防には禁煙・節酒・食事・運動・適正体重の維持など、基本的な生活習慣を整えることも大切です！日々の生活習慣を、見直してみましよう

発行：宮城県気仙沼保健福祉事務所 (気仙沼保健所)  
成人・高齢班 TEL：0226-22-6614  
★本紙へのご意見・ご感想、WEB配信のご要望などお待ちしております！

リアスマート通信WEB版はこちら！  
気仙沼圏域の健康食育 検索