

働き盛り世代の皆様へ
宮城県塩釜保健所から健康に
役立つ情報をお届けします！



けんこうエクスプレス

No.51
令和7年9月

今回のテーマは 「健康への道も 小さな一歩から」



働く世代は日々いそがしい…

©宮城県・旭プロダクション

1日、8,000歩以上歩くことをすすめられています。

健康増進や生活習慣病の予防にも良いことはわかっていてもなかなか増やせない歩数。自分の歩数を知るところから始めてみるのがオススメです！身近にあるスマートフォンでも知ることができますね。

「デジタル身分証明アプリ（ポケットサイン）」の中の健康増進ミニアプリ「みやぎ健康ウォーク」で歩数が測れます。

9/30までに利用開始された方は「歩数アップチャレンジ2025個人部門」に自動でエントリーされます★登録してみたいかがでしょうか。（チャレンジ終了後も使えます♪）



みやぎ健康ウォーク



みやぎ健康ウォーク詳しくはコチラ👉

10分歩くと平均して約1,000歩です。

急にたくさん歩くとひざなどを痛めてしまうので、少しでも、座っている時間を減らして歩いたり家事をしたり体を動かす時間を増やしましょう！

市町村でウォーキングコースを紹介しているので、歩いてみませんか？



市町村
ウォーキン
グコース⇒



Q. 1回の運動で「20分以上続けなければ効果がない」「週3回以上運動が必要」などの最低限実施しなければいけない時間や、頻度はありますか？



A. 短い時間の積み重ねでOK！週に1回の運動でも健康増進効果があることがわかっています。

がん検診受けていますか？ ～早期発見で早期治療を～

がん検診を受けることは、がんを無症状のうちに早期発見・早期治療し、がんで亡くなることを防ぐことにつながります。

市町村や職場でがん検診を実施しているので、検診の案内が来たら受診しましょう。精密検査の対象になった場合も、本当にがんがあるか調べるために、確実に受診することが大切です。



9月は「がん征圧月間」、
10月は「がん検診受診率向上キャンペーン」です。

2025年度 がん征圧スローガン

「健康は
予防と検診の 二刀流」



がん予防を知りたい方はこちらをご覧ください👉
厚生労働省ホームページより



♪新規ご愛読者、随時募集中です♪

発行元：宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班 TEL：022-363-5503（直通） FAX：022-362-6161

ホームページ：<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>

塩釜保健所 健康

