

働き盛り世代の皆様へ
宮城県塩釜保健所から健康に
役立つ情報を届けします！



けんこうエクスプレス

No. 48
令和7年3月

大人こそ！ベジプラスチャレンジ 2024 結果発表！

159 チーム（481 人）で挑戦！！

健康な体づくりに欠かせない野菜摂取をアップするチャレンジを 11 月の 1 か月間実施しました。32 事業所、159 チームが挑戦し、事業所達成賞 13 事業所、チーム達成賞 144 チームが受賞しました！

御参加いただいた皆様、ありがとうございました。

参加者アンケートでは、「野菜から食べるようになった」、「野菜を食べる量、回数が増えた」など、野菜摂取に関する行動が変化した人がたくさんいらっしゃいました。また、「職場内の会話が増え、コミュニケーションがよくなつた」など、職場の皆さんと取り組むメリットを感じていただきました。

まずは、事業所内で従業員の健康な体づくりを始めるきっかけとして、ベジプラスチャレンジに参加してみませんか？

来年度も実施予定ですので、皆様の御参加お待ちしております！

◆ベジチャレ 2024 の結果はコチラ！

[https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/vege-challe.html](https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohoku/vege-challe.html)



事業所達成賞を受賞した事業所担当者の
皆様にお話しを伺いました♪

ベジプラスチャレンジ 2024 達成日数第 1 位！

大和町立落合小学校の皆さんです！

チャレンジレベルを自分達で設定できたので、無理なくベジプラスを始められる気持ちになれました。参加したい、やってみたいという前向きな気持ちになることは、生活習慣を見直す第一歩だと思いますので、参加して良かったと思いました。

チャレンジ実施中には、「ベジファーストだね」、「今日の給食は野菜が多いね」、「外食時に野菜が少ないと心配だから、ミニトマトを入れて持ち歩いたよ」など、積極的なベジプラスの声が聞かれました。チャレンジ終了後も野菜を食べることを今年の目標に掲げ、継続して取り組んでいる職員もいます。

来年度も是非参加したいと思います！



事業所達成賞



| 事業所名 | 達成数 |
|-----------------------|------|
| 大和町立落合小学校 | 30 日 |
| 株式会社 C & D (大衡村) | 30 日 |
| 多賀城市桜木保育所 | 29 日 |
| セレスティカ・ジャパン (大和町) | 28 日 |
| 大和町もみじヶ丘保育所 | 28 日 |
| 多賀城市志引保育所 | 28 日 |
| オリエント工機株式会社 (岩沼市) | 27 日 |
| 多賀城市八幡保育所 | 27 日 |
| 住友生命塩釜西支部 (塩竈市) | 27 日 |
| 塩竈市 | 27 日 |
| 山元町 | 27 日 |
| ケアステーションしおかぜ (塩竈市) | 27 日 |
| 株式会社ユアテック仙台北営業所 (富谷市) | 27 日 |



©宮城県・旭プロダクション

ベジプラスチャレンジ 2024 達成日数第 1 位！

株式会社 C & D の皆さんです！

2022 年から 3 年連続で事業所達成賞を受賞しています。

参加したきっかけは、健診結果が悪かった人がいたので、食生活を改善する取り組みをしたいと思っていたところ、大栄会からのチラシを見つけ参加しました。

健診結果が気になる職員には、積極的に参加を勧めました。参加した職員は野菜に対する意識に変化が見られ、野菜を先に食べる習慣は、チャレンジ後も継続しているようです。中には、食事や運動の改善に取り組み、BMI が低下した職員もいます。今後も職員の健康に対する意識向上に向けて、取り組んでいきたいです。



うちでもできる！健康経営®ワークショップ

少子高齢化により、労働者不足が問題となっておりますが、就活生及び転職者に対するアンケートでも企業が健康経営に取り組んでいることが就職先の決め手になると約 6 割が回答するほか、求職者が働く職場に望むもののトップとして、**心身の健康を保ちながら働けること**があり、多様な価値観を持つ働く世代において健康経営が重要な要素となっています。

塩釜保健所では、令和 7 年 1 月に健康経営ワークショップを開催しました。協会けんぽ宮城支部根岸様から、職場健康づくり宣言など様々な健康づくりの取組について、また塩釜保健所管内で唯一「健康経営優良法人 2024 ブライト 500」を取得されている株式会社友美装熊谷様から実際の健康経営の取組について、グループワークでは事業所や市町村での健康づくりの取り組みについて情報交換を行いました。

健康経営推進による社内の変化

(株) 友美装の事例

- ◆月 1 回の運動機会増進により健康管理の意識が向上
- ◆健康にかかる話題が頻繁に出るようになる



他の事業所や市町村で実施しているお互いの健康経営などに関する取組を話し合える貴重な場がありとても良かった。



参加者の感想

職場の健康づくりが、仕事に対して様々な波及効果があると思った。

健康な職場づくりに取り組んでおりましたが、進んでいないのが現状でした。参考になるお話を聞けて良かった。サービスの利用について検討していきたいと思います。

※健康経営®は NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

事業所の健康づくりを応援します！

こんなお悩みありませんか？

- ◆ 求人しても人がなかなか集まらない
- ◆ 何となく職場に活気がない
- ◆ 生活習慣病、ケガなどで従業員の欠勤が増えている



もしかしたら、**健康経営**で解決できるかも!?

健康経営のメリット

- ◆ 生産性向上・作業の効率化
- ◆ 企業イメージの向上
- ◆ 人材の確保・離職率の低下
- ◆ 従業員が健康になる



健康経営推進に取り組むきっかけとして、塩釜保健所では、健康づくり出前講座、健康づくり教材の貸出など、**無料**で実施しておりますので、お気軽にお問合せください。

健康づくり教材の貸出



フードモデル、たばこのタール模型、ロコモ BOX など、各種教材があります。健康診断時の待合室に展示するなど、置くだけで啓発できること好評です！

健康づくり出前講座

健康づくりはいつ始めて OK !



今日から始めよう！健康づくり

宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班

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

