

宮城県仙南保健所では、仙南地域で働く皆さんの健康づくりを応援しています。この通信に、皆さんにより健康に・活き活きと活躍してもらいたいという思いを込めて、健康づくりに関する情報を中心にお届けします。

皆さんのお役に立てる情報誌を目指しておりますので、皆さんからのご意見・ご感想・仙南地域の働く方向けお役立ち情報をお待ちしております。

## 会 員 募 集

### スマートみやぎ健民会議に『優良会員認定制度』が新設されました

県では、県民の健康と幸せを実現するため、企業・団体等に健康づくりの取り組みを宣言いただき、健康づくりを推進する登録制度「スマートみやぎ健民会議」の会員を募集しています。

この度、この制度に「**優良会員認定制度**」が**新設**されました。この制度に認定されると、県で実施している「がんばる中小企業応援資金」活用の際に優遇対象となります。

是非この機会に、会員登録を御検討ください。

#### スマートみやぎ健民会議へ登録

従業員・県民向けに健康に関する取り組みを『行っている』『これから取り組む』ことを会員登録書に記入（宣言）し、健康推進課へ送付する。  
**会員登録書はこちらから↓↓**  
<https://www.pref.miyagi.jp/site/sumart01/touroku.html>

#### 優良会員登録対象

県内に本社・本店又は事業の拠点があり、県内で活動していること。



#### 認定申請

所定の認定申請書により、申請する。

審査

#### 認定

認定有効期間は認定の日から1年間

優遇対象



### 20代からの健康づくり！

### 人間ドック体験ツアー（七ヶ宿町）

七ヶ宿町では、20代の方を対象に（20歳・24歳・28歳）、人間ドック体験ツアーを開催しています。若いうちから自分のからだに興味を持ってもらい大事にしてほしいという願いではじまり、全身の検査・結果からわかること・今後の生活について学習しています。

（昨年の様子）



△初めての人間ドック「少し緊張します」と話していました。



△健診センター（仙台市）  
「きれいなセンター」「健診は苦痛ではなかった」という声がありました。



△行き帰りのバスの中は、健康づくりの学習「太ってきているのでなんとかしないと」「また参加したい」という感想がありました。

20代を過ぎると、気がつかないところでどんどんからのサビがたまっていきます。ぜひ若いうちから、自分のからだと生活習慣に目を向けていきましょう！

#### 問い合わせ先：

七ヶ宿町保健センター 0224-37-233

※町内事業所の出前講座お受けできます。

皆様の健康管理にぜひお役立てください。

## Q 最近ニュースでよく見る「アニサキス症」って？

A「アニサキス」と呼ばれる寄生虫を、食品を介して生きたまま摂取することで発症する食中毒です。

「アニサキス」の幼虫は、魚介類の腹腔（内臓）の中に寄生しています。内臓に寄生した「アニサキス」は、宿主（魚介類）が死んだ後、内臓から筋肉へと移動します。

### 主な原因食品

生の魚介類（サバ、サンマ、アジ、イワシ、イカなど）

### 対策は？

- ①加熱する。（60℃で1分、70℃以上で瞬時に死滅）
- ②冷凍する。（-20℃で24時間以上）
- ③新鮮な魚を選び、すみやかに内臓を取り除く。  
内臓を生で食べない。
- ④目視で確認して、アニサキス幼虫を除去する。  
（※長さ2～3cmの白色の糸状に見えます。）

### 症状

激しい腹痛・悪心・嘔吐など。  
（ほとんどは8時間以内）



アニサキス顕微鏡写真

酢漬けや塩漬け等の調理や、醤油やわさびではアニサキスは死にません。一般的には「生食用」として販売されている魚介類の多くは、流通段階や販売店で対策が取られていますが、自分で釣った魚や「生食用」として販売されていない魚介類には生きたまま残っているかもしれませんので注意して見ましょう！

【参考】 アニサキスによる食中毒を予防しましょう（厚生労働省） <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000042953.html>

御活用ください！

## がん患者・家族サロン ひだまり

2人に1人が『がん』にかかる時代。みやぎ県南中核病院では、「がん診療相談支援室」を設置し個別の相談に応じる他、がんで療養中の方や、そのご家族の方に、同じ病気を抱えている仲間との交流の場「がん患者家族サロン“ひだまり”」を開催しています。

毎回行われるミニ講話では、療養生活に役立つ情報を医師等が提供します。みやぎ県南中核病院に通院されていない方でも参加が可能ですので、御活用ください。

\*\*\*\*\* 7月～10月までの予定 \*\*\*\*\*

7月11日（火）

「がんについて知ろう～緩和ケア医からのお話し～」

9月11日（月）

「病気がわかったら考えておきたいこと」

10月10日（火）

「治療中も自分らしく過ごすために  
～日常生活の工夫と気をつけること～」

時間：毎回13：30～15：00 参加費：無料

問い合わせ先：みやぎ県南中核病院 がん診療相談支援室  
電話 0224-51-5500（代表）

## 健康づくり出前講座

仙南保健所では、ご希望のある事業所へ訪問し、生活習慣病予防のための講話（食事・運動・たばこ対策等）を行っています。

従業員の皆さんの健康づくりに、是非お役立てください。＜無料＞

### 事業所での活用例1

場面：全員朝礼  
時間：15分  
テーマ：脂質異常症について

### 事業所での活用例2

場面：お昼休み  
時間：20分  
テーマ：食塩の摂り方について

### 事業所での活用例3

場面：健康セミナー  
時間：60分  
テーマ：生活習慣病予防について



問い合わせ先：宮城県仙南保健所成人・高齢班  
（連絡先は、下記をご覧ください）

「働く人のスマートライフ通信」で取り上げて欲しい話題・ご意見ご感想などお待ちしております。

発行：宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話：0224-53-3120 FAX：0224-52-3678

電子メール：[snthbsk@pref.miyagi.lg.jp](mailto:snthbsk@pref.miyagi.lg.jp)

働き盛り世代の健康づくり HP もご活用ください↓↓↓～バックナンバーも公開中～

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkoudukuri.html>