

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・ご感想などをお待ちしております。

野菜をもっと食べようキャンペーン2018 を実施しました！！

～仙南栄養士会の活動について～



仙南栄養士会では、10月6日（土）と7日（日）の2日間、仙台大学運動栄養学科との共催で仙台大学を会場に開催された「2018 東北こども博」に参加しました。

当日は、箱の中の野菜の名前を当てるクイズや、仙南地区の学校給食で提供している献立の紹介やレシピの配布等を行い、2日間で延べ1,051人の小・中学生や保護者の方々にご来場いただきました。

また、当日は保護者の方々向けに減塩についてのリーフレットを配布し、減塩普及活動も行いました。

大人も、子どもも、もっと野菜を食べよう！！



子ども達はもちろん、仙南地区の働く世代の皆さんにも野菜摂取の重要性や、食生活について見直す機会となったことを願います。

来年度も、多くの皆様のご参加をお待ちしております！

* 仙南栄養士会はスマートみやぎ健民会議の会員です

楽しく からだを動かそう！！ ～1人編～

窓ふきとウオーキングの運動強度はほぼ同じ

(1時間で約200kcal消費 *ビール500ml分と同じ)



雪かきはかなりの運動になります

(1時間で約330kcal消費

*市販の切り餅約3個分と同じ)



*消費エネルギーはいずれも体重60kgの場合

仙南地区の働き盛り世代は**運動不足**です

○運動不足を感じている人 83.6%

○運動習慣者*1のある人 22.5%

*1 1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している

H29 食習慣・運動習慣調査結果(仙南保健所)より

年末年始 はからだを動かす
大チャンス！
大掃除や雪かきも立派な運動です。

運動不足を解消しよう

車での移動が多く運動不足を感じている方や気軽に体を動かしたい方に川崎町総合型地域スポーツクラブの「**運動笑楽校**」をご紹介します。

プログラムは、幼児、小学生、成人対象に分かれています。特に成人プログラムは夜の開催でヨガやストレッチ、ピラティスといったものから、水中ウォーキングやダイエットサーキットトレーニングまで様々です。運動をすることも目的ですが、新しいコミュニケーションの場としておススメです。

非会員の参加もOKですが、会員になるとさまざまな特典があります。また、家族で会員になるとお得ですよ！



タオルを使ったストレッチ

2019年会員募集は4月から開始します。会員になって家族と一緒に体を動かしませんか。



ピラティス

町保健師・栄養士・歯科衛生士が事業所へお伺いします!

町内事業所のみなさま！
保健福祉課では引き続き生活習慣病予防に関することやお口の健康に関する教室のご依頼をお待ちしております！
町の保健師・栄養士、歯科衛生士が伺いますのでご一報ください。

運動笑楽校の問合せ先：川崎町 B&G 海洋センター

Tel 0224-84-2277

健康教室の問合せ先：川崎町保健福祉課健康推進係

Tel 0224-84-6008

楽しくからだを動かそう!! ～親子編～



☆親子で体幹トレーニング☆
膝をついた状態で子どもを肩車。親はゆっくり体を左右にゆらす。慣れたら子どもは手を離しても。
*安全に十分注意してください

子どもと遊ぶ *体重60kgの場合
(1時間で約250kcal消費)

☆道具を使った遊び(幼児期運動指針パンフレットより抜粋)☆

子どもはゲーム性のある遊びが大好き。新聞紙を使って「楽しく」からだを動かそう

☆新聞のせ競争☆
頭に新聞紙をのせて親子で競争。落とさず歩けた距離や速さを競う。



☆新聞鬼ごっこ☆

腰につけた新聞紙をとられたら負け。足で踏んでとるルールなら難易度・運動量アップ。



☆新聞陣地とり☆

新聞紙を丸めて投げ合い、相手方に多く入ったほうが勝ち。新聞紙が多いと楽しい。



「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 Tel0224-53-3120 FAX：0224-52-3678 メール：snthbsk@pref.miyagi.lg.jp
働き盛り世代の健康づくりHP もご利用ください→<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkoudukuri.html>