

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、皆さんへの「より健康に・生き生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。

今年度もフレイル予防について特集し、管内市町の保健師や管理栄養士の方にお話を伺います。

フレイル予防の取組（大河原町）について、

大河原町健康推進課 加川保健師さん、村田保健師さんにお聞きました

大河原町ではどんな事業を実施していますか？

大河原町では、町民の健康寿命を延ばし、誰もが幸せに暮らせる「Well-Being なまちづくり」を目指して、多面的な健康施策を展開しています。

フレイル予防のためには、あらゆる世代の人々にフレイルの概念を幅広く知ってもらうことが大切だと考えています。そのため、町広報で周知する他、令和 7 年度にはフレイル予防対策 T シャツを作成し、認知度向上に取り組んでいます。

また、保健協力員による地区単位の健康教室を実施しているほか、ヘルスメイト、はつらつメイトといった地域ボランティアとともにフレイル予防だけではなく、健康増進活動・介護予防活動を行っています。

野菜摂取の啓発や身体状況を把握してもらうきっかけづくりとして、オータムフェスティバル、こどもスポーツフェスティバル、小学校の授業などを通じ野菜摂取量測定やからだ成分分析測定を行い、個々の数値に応じた結果説明を行い、気づきを促しています。

運動機会の創出では、千本桜スポーツパークやサイクリング・ウォーキングロードの整備を進めるとともに、40 歳以上の町民を対象に歩数にポイントをつけ、年間ポイントに応じ賞品が抽選で当たる「歩いて健幸システム」を導入し、住民が意欲的に歩く仕掛けを整えています。

町の情報は広報のほか、町 LINE でも周知しています。ご登録いただくことで様々な情報をご案内いたします。この機会にぜひご登録をお願いいたします。

フレイル予防 T シャツ



集会所での健康教室



オータムフェスティバルの様子



大河原町公式 LINE



大河原町 instagram



歩いて健幸システム



おおがわら千本桜スポーツパーク

「東北環境整備パークゴルフおおがわら」



フレイル予防の取組 (大河原町)

令和6年度 スマートみやぎ健民大賞 (市町村部門) 受賞!

町の健康寿命は県内上位で、不健康な期間は県内で最も短いという結果がでています。さらに町の様々な取組が評価され、令和6年度にスマートみやぎ健民大賞(市町村部門)を受賞しました。今後も関係機関と連携・協働し、町民が健康であることを第一に考えた活動を続け、幸せにつながる「Well-Being なまちづくり」を目指してまいります。(次回 川崎町予定)

※スマートみやぎ健民大賞：宮城県では主体的な健康づくり活動の奨励、拡大を図るため、職場や地域で積極的に活動を行っている企業、団体及び市町村を表彰する「宮城県健康づくり優良団体表彰」を実施しています。

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/smarthyousyou.html>



11月は みやぎ食育推進月間・みやぎ健康月間・歯と口腔の健康づくり月間 です

みやぎヘルスサテライトステーション利用してみませんか？

みやぎヘルスサテライトステーションは、県民の皆様が買い物帰りなど日常生活の中で気軽に健康づくりに取り組める拠点です。

忙しいあなたの“ながら健康習慣”に、お近くのヘルスサテライトステーションを利用してみませんか？

みやぎヘルスサテライトステーションでできること

健康情報の入手



健康チェック



健康イベントへの参加



※各施設で実施内容は異なります。詳しくは各施設へお問い合わせください。

みやぎヘルスサテライトステーションはこちら ⇒

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/herusute.html>



食育インタラクティブ動画！

『みやぎの食育クエスト～健全なショクイーク王国を取り戻せ!～』

「野菜を食べよう」「減塩しよう」「朝ごはんを食べよう」の3つのテーマに沿って、「みやぎの食育」について親子で楽しく学べる動画に家族でチャレンジしてみませんか。

クイズは全部で10問です。ベジ・プラス王子とシオ・エコ王女と一緒に、食育を邪魔する敵と戦って、平和で健康なショクイーク王国を取り戻しましょう!

みやぎの食育クエストはこちら ⇒ https://kenko-3150.jp/cont_dietary/



「働く人のスマートライフ通信」で取り上げてほしい話題、御意見、御感想などを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

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~

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