

令和5年9月1日～11月30日

# せんなん健康チャレンジウィーク2023

## 参加団体募集中！



主催：宮城県仙南保健所 共催：大河原労働基準監督署 協力：公益社団法人宮城労働基準協会大河原支部

せんなん健康チャレンジウィークは、事業所や団体が従業員等の「健康づくり」や「働き方の見直し」に取り組むきっかけづくりを応援する事業です。

仙南地区の健康課題解決に向けて「減塩」「歩数アップ」「受動喫煙防止」に、そして心身ともに健康であるためにも「働き方改革」に、チャレンジしてみませんか？

なお、参加事業所（団体）の取組みは、宮城県仙南保健所ホームページや、働く人の健康情報誌「働く人のスマートライフ通信」で紹介させていただきます。皆様の多数のご参加をお待ちしております。

### 参加対象

仙南地域の事業所、飲食店、興行場、旅館業、公衆浴場、理・美容所、福祉施設、病院、保育所、幼稚園、官公署、その他の施設・団体

### 参加内容・申し込み方法

以下の3つのコースから、取り組む項目を1つ以上選択し（複数選択可。「既に実施している取組」、「現状より対策を推進する取組」どちらでも可。）、1週間以上の任意の期間取組を決め参加ください。参加後に実施報告をいただいた施設には、「健康チャレンジ達成証」を交付します。

コース名	項目	内容
健康情報提供	①健康情報ポスター*掲示	「減塩」「歩数アップ」「たばこ」ポスター*を事業所に掲示
からだチェック	②塩分チェックシート*活用	従業員等にチェックシート*を配布し、塩分摂取傾向を自己チェック
	③歩数チェックシート*活用	従業員等にチェックシート*を配布し、1日の歩数を記録
	④禁煙チャレンジシート*活用	喫煙者にチャレンジシート*を配布し、禁煙チャレンジを促す
	⑤体重チェックシート*活用	体重チェックシート*を配布し、体重測定を毎日記録する
からだにやさしい環境づくり	⑥受動喫煙防止対策推進	敷地内禁煙を終日実施
	⑦運動、健康機器設置	血圧計、体重計、バランスボールやダンベル等の設置
	⑧ノー残業デー推進	定時退勤で健康づくりに取組みやすい雰囲気づくり
	⑨健康づくりイベント等実施	施設（団体）独自の健康づくりの取組等の実施
	⑩歩数アップチャレンジの参加	県歩数アップチャレンジ事業*に事業所で参加（別途申込要） *3人1組でチームを組み、10～11月の平均歩数を競うイベント

\*ポスター、シート類は、宮城県仙南保健所ホームページからダウンロードして御活用ください。

\*からだチェックコースで使用したチェックシートについては、提出不要です。各自の自己チェックに活用ください。

### 申し込み受付期間

令和5年7月24日（月）～10月31日（火）

各施設で設定した実施期間前にお申し込みをお願いします

### チャレンジ実施期間

令和5年9月1日（金）～11月30日（木）

★インターネットが使用できる場合は、保健所ホームページ掲載専用申し込みフォームからの申し込みが便利です★

(URL) <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkochallenge2023entry.html>

## 『せんなん健康チャレンジウィーク 2023』 ◆電子メール・FAX 用参加申込書◆

必要事項を御記入の上、FAX・電子メールでお申し込みください。

あて先	宮城県仙南保健所（保健福祉事務所）成人・高齢班 行		
F A X	0224-52-3678	E-Mail	<a href="mailto:snthbsk@pref.miyagi.lg.jp">snthbsk@pref.miyagi.lg.jp</a>

### 参加施設・団体

施設・団体名の欄の該当する区分に○をつけてください。

施設・団体名		従業員・構成員数	人
連絡先	住所	〒	
	電話	F A X	
	E-Mail	御担当者	

### 参加コース・項目

以下のコース・項目から、実施期間内に取り組む項目を選択し、該当する箇所に記入してください。（コースは複数選択可です。コースを選択する観点は、「既の実施している取組」、「現状より対策を推進する取組」のどちらでも結構です。）

コース名	取組む具体的な項目についてチェックしてください
健康情報提供	<input type="checkbox"/> 健康情報ポスター掲示 → 掲示ポスター <input type="checkbox"/> 塩分 <input type="checkbox"/> 歩数 <input type="checkbox"/> たばこ
からだチェック	<input type="checkbox"/> からだチェックシート活用 → 活用するシート <input type="checkbox"/> 塩分 <input type="checkbox"/> 歩数 <input type="checkbox"/> 禁煙 <input type="checkbox"/> 体重
からだに やさしい 環境づくり	<input type="checkbox"/> 受動喫煙防止対策推進
	<input type="checkbox"/> 運動、健康機器設置 → 設置物 <input type="checkbox"/> 体重計 <input type="checkbox"/> 血圧計 <input type="checkbox"/> 運動器具 <input type="checkbox"/> その他（ ）
	<input type="checkbox"/> ノー残業デー推進
	<input type="checkbox"/> 健康づくりイベント等実施 → 取組内容（ ）
	<input type="checkbox"/> 歩数アップチャレンジ参加 → 下記 URL から別途申込要（申込期限 8/31） <a href="https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/hosuuappu2023yop.html">https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/hosuuappu2023yop.html</a>

### 実施期間

9月1日から11月30日の間で、1週間以上の実施期間を設定してください。

月 日（ ）から	月 日（ ）まで 実施します
----------	----------------

## 最終申込期限 令和5年10月31日（火）

参加申込書、ポスターやチェックシートは宮城県仙南保健所のホームページからダウンロードできます。  
(URL) <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkochallenge2023.html>

せんなん健康チャレンジ

