

令和7年 みやぎ健康月間の取組

企業・団体等

- コセキ株式会社 (五十音順)
- 株式会社サンドラッグ
- 株式会社柴清工業
- 全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室
- 中外製薬株式会社
- トヨタバッテリー株式会社 宮城工場
- ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社
- 有限会社マルエー運送
- 株式会社Mizkan
- 公益財団法人宮城県スポーツ協会
- 公益財団法人宮城県対脳卒中協会
- 株式会社明治 北日本支社仙台オフィス
- ユウキ食品株式会社 仙台営業所
- ラジオ体操台原早林会
- 株式会社RUNDY
- 株式会社ルネサンス
- 株式会社わざケア



- 従業員・構成員向け
- 住民向け

コセキウォーキング大会 実施

コセキ株式会社

従業員・
構成員向け

実施期間 令和7年10月1日～11月30日

実施場所 社内

対象者 従業員(参加者数:108名)

実施内容

- ・宮城県が実施した「歩数アップチャレンジ2025」に参加した
- ・同様のルールで社内でも「コセキウォーキング大会」と称し実施した

取組の効果等

- ・積極的に階段を使用したり、一駅分歩く社員が出てきて、健康に対する意識が高まった。
- ・期間後も歩く癖がつき、ウォーキングを続ける社員が増えた。

取組に対するお問い合わせ先

コセキ株式会社 経営本部
TEL:022-272-2211

介護予防教室への協力

株式会社サンドラッグ

住民向け

実施期間	令和7年11月20日
実施場所	八本松市民センター
対象者	一般市民（20名）

実施内容

仙台市郡山地域包括支援センター様よりご依頼を受け、健康測定（血管年齢測定・健骨度測定）と栄養講座（骨の健康によい食生活と骨のサプリメントについて）を実施した

取組の効果等

当日は、あすと長町薬局の薬剤師が参加したが、普段来局されている方以外の一般市民の方へ健康についてのお話をできたことは良い体験となりました。

栄養講座の内容も皆さま関心をもって聴かれており、健康への関心の高さがうかがえた。

取組に対するお問い合わせ先

株式会社 サンドラッグ 販売教育部ヘルスケア推進室
TEL:042-369-6411



みやぎ食育と健康づくりフェスタへの参加

株式会社サンドラッグ

住民向け

実施期間 令和7年11月4日

実施場所 AER・仙台市中小企業活性化センター

対象者 一般県民・県内企業、食育関係機関、団体、大学、保険関係団体、市町村の担当者等（101名）

実施内容

みやぎ食育と健康づくりフェスタへ参加し、脳年齢測定体験のブース出展を行いました。



取組の効果等

多くの方が体験いただけ、楽しく、笑顔で測定いただけたことは脳刺激となり、良い体験を提供できました。

取組に対するお問い合わせ先

株式会社 サンドラッグ 販売教育部ヘルスケア推進室
TEL:042-369-6411

歩数アップチャレンジ2025参加・体力測定テスト

株式会社柴清工業

実施期間 令和7年11月1日～30日

実施場所 本社会議室、他

対象者 役員・従業員(20名)

従業員・
構成員向け

実施内容

- ①スマートウォッチを支給し、指定のアプリをスマホにダウンロードして日々の歩数を3人一組で競技した。
- ②立上り・握力・腹筋の体力測定テストの実施。

取組の効果等

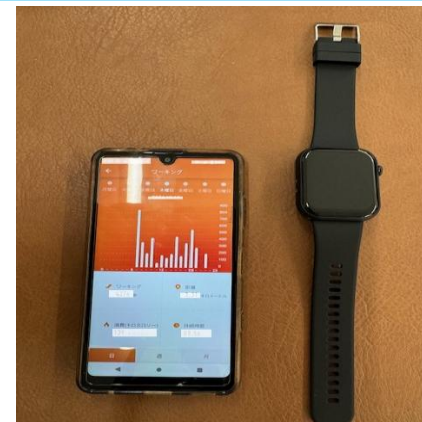
転倒防止を目標とした、簡単に始める事が出来る取組を実施。歩数アップチャレンジは歩く事が日常化したと好評を得ており、体力測定と併用する事により、前年度よりも歩数アップにつながった。

取組に対するお問い合わせ先

株式会社柴清工業 担当者:千葉

TEL:0220-34-5497

URL:<http://www.shibasei.jp>



血圧測定 & 減塩味噌汁レシピコンテスト

全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室

実施期間 令和7年11月1日～30日

実施場所 事務所内

対象者 職員（参加者数：6名）

従業員・
構成員向け

実施内容

- ・事務所内に血圧測定コーナーを作り、1か月間、1日2回(朝・夕)各自測定して記録した。
- ・取組期間の前後に、日常の食生活における塩分摂取状況をアンケート形式でチェックして減塩の意識を高めたほか、管理栄養士の指導をヒントに「減塩味噌汁レシピ」を各自作成し、皆で減塩のアイデアを共有した。

取組の効果等

- ・健診機関での血圧測定と違い、様々な状況で測定することが出来たため、自身の血圧の変動について気づきを得られた。
- ・「味噌汁」という身近な課題を通じて、旨味やとろみ、食材の持つ特徴等を上手に利用することで、塩分控え目でも美味しく食べられることや、食材に含まれる塩分量を確認して使用することの大切さを学んだ。

取組に対するお問い合わせ先

全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室
TEL:022-222-2247



減塩でも美味しい味噌汁を作ろう

このお味噌汁のタイトル 酒粕で減塩&ほかほか！具だくさん味噌汁

写真

材料 [2人分塩分約3g]	分量
豆	100g
厚揚げ	1/4枚
新玉	大1個
人参	小1/2本
大根	50g
ごぼう	40g
しめじ	30g
水出しだし汁 (味噌・昆布)	400cc
酒粕	大さじ1杯
味噌	大さじ1/2杯

このお味噌汁のポイント

- ・豆類、豆類の合わせだしでうまみの相乗効果。
- ・根菜やきのこを使って満足感や旨味を出す。
- ・味噌と酒粕を使ってコクを深める。
- ・酒粕をたっぷり溶かし、身体をあたためる。

このお味噌汁のタイトル 味噌汁の心臓がはたきあげる味噌汁

写真

材料 [2人分塩分約3g]	分量
豆	100g
厚揚げ	1/4枚
新玉	大1個
人参	小1/2本
大根	50g
ごぼう	40g
しめじ	30g
水出しだし汁 (味噌・昆布)	400cc
酒粕	大さじ1杯
味噌	大さじ1/2杯

このお味噌汁のポイント

- ・豆類、豆類の合わせだしでうまみの相乗効果。
- ・根菜やきのこを使って満足感や旨味を出す。
- ・味噌と酒粕を使ってコクを深める。
- ・酒粕をたっぷり溶かし、身体をあたためる。

このお味噌汁のタイトル 味噌汁の心臓がはたきあげる味噌汁

写真

材料 [2人分塩分約3g]	分量
豆	100g
厚揚げ	1/4枚
新玉	大1個
人参	小1/2本
大根	50g
ごぼう	40g
しめじ	30g
水出しだし汁 (味噌・昆布)	400cc
酒粕	大さじ1杯
味噌	大さじ1/2杯

このお味噌汁のポイント

- ・豆類、豆類の合わせだしでうまみの相乗効果。
- ・根菜やきのこを使って満足感や旨味を出す。
- ・味噌と酒粕を使ってコクを深める。
- ・酒粕をたっぷり溶かし、身体をあたためる。



健康セミナー目の健康寿命をのばそう

中外製薬株式会社

住民向け

実施期間	令和7年11月16日
実施場所	KHB東日本放送ぐりりホール
対象者	県民の方どなたでも定員120名(参加者数:118名)

実施内容

緑内障や網膜に関する眼疾患の啓発をテーマにした市民公開講座で東北大学中澤教授ご司会にて、眼疾患の基本情報を新田先生、國方先生より非常に理解しやすい内容で講演頂き、講演の中でも目の健康寿命をのばすために適度な運動が有効であることをお話し頂く。

取組の効果等

スポーツセッションでは、ミズノ社員とアスリートの寺川さんによる「ながら運動」を参加者とともに実演し、眼疾患と運動の相互効果について啓発する機会になりました。

取組に対するお問い合わせ先

中外製薬株式会社CS部東日本リエゾン推進G
TEL:090-5316-2059
E-mail:yamashitaykn@chugai-pharm.co.jp

健康セミナー
目の健康寿命をのばそう
～楽しい世界を一生見続けるために～

競泳の元日本代表メダリストが登場！
寺川 綾さん

開催日 2025年 11/16日 11:00 12:30
会場 khh東日本放送 ぐりりホール
宮城県仙台市太白区赤松と宮崎 1-3-1 東日本放送1階

参加費 無料
定員 120名
先着120名まで
お申し込みください

司会 中澤 徹 先生

第1部 まなびのセッション 11:00～11:40
講演I 20分 大切な目を守ろう！ 運動と目の意外な関係 新田 文彦 先生
講演II 20分 知っておきたい！ 失明する眼疾患 ～緑内障、網膜疾患をさむ～ 國方 彦志 先生

第2部 スポーツセッション 11:50～12:30
講演I 10分 トークショー 眼科エキスパートドクター × 水泳エキスパートによる 眼の健康クロストーク！ 寺川 綾さん
講演II 30分 ながら運動 講習会

共催 宮城県眼科医会
後援 宮城県 仙台市 東北大学COI-NEXT「Vision to Connect」拠点 株式会社日本眼科医療センター khh東日本放送

歩数アップチャレンジ2025 参加

トヨタバッテリー株式会社 宮城工場

実施期間 令和7年10月1日～11月30日

実施場所 社内

対象者 従業員(参加者数:243チーム,729名)

従業員・
構成員向け

2018年から
継続して参加！

実施内容

- ・期間中、各自のスマートフォンまたは歩数計にて歩数を確認。
- ・スマートフォンを持ち込めない作業場があるため、会社から歩数計を貸出することで参加しやすい工夫を行った。

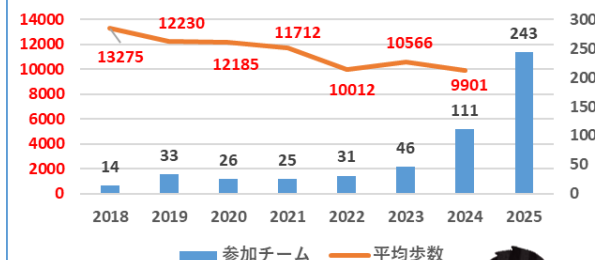
取組の効果等

・参加者から「職場対抗で楽しく参加できた」「他のチームと競うことで自身の歩数が増えた」「運動のきっかけづくりとなった」等の感想が聞かれた。年々参加チームが増え、職場内コミュニケーションにも繋がっている。

取組に対するお問い合わせ先

トヨタバッテリー株式会社 宮城工場 健康サポート室
TEL:022-706-6757

歩数アップチャレンジ参加状況



大人こそ！ベジプラスチャレンジ2025 参加

トヨタバッテリー株式会社 宮城工場

従業員・
構成員向け

実施期間 令和7年10月1日～11月30日

実施場所 社内

対象者 従業員(参加者数:17チーム,51名)

実施内容

- ・塩釜・岩沼・黒川・仙台地区の保健所管内で募集があり参加。
- ・3名1組でチームを組み、2ヶ月間挑戦レベルに合わせた野菜摂取を促した。
- ・期間中、ベジチェックを会社食堂に常設し取組結果を数値で確認できるように工夫した。

取組の効果等

- ・参加者から「朝食で野菜を食べていないことに気づいた」「休日は朝昼の食事が兼用となりレベルがクリアできない日があった」等の感想が聞かれ、各個人の食生活を見直すきっかけづくりとなった。

取組に対するお問い合わせ先

トヨタバッテリー株式会社 宮城工場 健康サポート室
TEL:022-706-6757



ウイルスに打ち勝つ！手洗いチェッカー体験会

トヨタバッテリー株式会社 宮城工場

従業員・
構成員向け

実施期間 令和7年11月6日～11月7日

実施場所 社内

対象者 従業員(参加者数:80名)

実施内容

- ・塩釜保健所から手洗いチェッカーを借用し、会社食堂に設置。
- ・従業員の昼食時間中に健康サポート室スタッフが常駐し、手洗いチェッカーを使用した手洗い指導を実施した。

取組の効果等

・参加者から「こんなに洗い残しがあるのか！」「これからインフルエンザ等も流行してくるからもっと時間をかけて手洗いします」等の感想が聞かれた。感染対策の基本となる手洗いの重要性を再認識してもらうきっかけとなった。

取組に対するお問い合わせ先

トヨタバッテリー株式会社 宮城工場 健康サポート室
TEL:022-706-6757



レモン果汁を使った血圧対策や減塩のおすすめ

ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社

実施期間	令和7年11月3日
実施場所	名取市体育館駐車場(名取市秋祭り会場内)
対象者	どなたでも(参加者数:約300名)

住民向け

実施内容

イベント出展企業として、名取市秋祭りに出展しました。



取組の効果等

レモン果汁の利用紹介として、弊社の「レモンのチカラブック」と「減塩等メニューレシピ」を配布させていただきました。

取組に対するお問い合わせ先

ポッカサッポロ 東北支社 軽部迄

歩数アップチャレンジ2025 参加

有限会社マルエ運送

従業員・
構成員向け

実施期間 令和7年10月1日～11月30日

実施場所 社内

対象者 社員(参加者数:39名)

実施内容

- ・「歩数アップチャレンジ2025」に社員一同で参加した。
- ・歩数の中間ランキングを各チームと個人の一覧表を掲示をして歩数を増やすよう声かけをした。
- ・チャレンジ結果をチームと個人のランキング表を掲示をした。

取組の効果等

- ・みんなで歩数に関する会話が aumentata ことと、いつまでも「自分の足で歩こう・自分の足で歩きたいね」と健康意識の動機づけになった。

取組に対するお問い合わせ先

有限会社マルエ運送 TEL:0225-95-7311

塩釜市主催のまぐろどっと祭りへのイベント出展

株式会社Mizkan

実施期間	令和7年10月1日～11月30日
実施場所	塩釜市魚市場
対象者	どなたでも(参加者数:20名)

住民向け

実施内容

ミツカンでは東北の産業・生活者に供するお取組として魚食推進を掲げ、塩釜市のどっと祭りに参画させていただき、まぐろをぽん酢で食べて頂く情報発信と食べて楽しんでいただく体験型イベントを展開させて頂きました。

取組の効果等

河北ウィークリーと仙台つーしんと連動したことでまぐろとぽん酢のお振舞では230食強、味ぽん体験コーナーでは400本と用意していた数以上のご提供となり、お子様から親御様まで喜んでいただくことができ、まぐろが醤油だけでなく、味ぽんでもおいしくいただけることのお声を数多くいただきました。

取組に対するお問い合わせ先

株式会社Mizkan東北支店 営業企画仙台駐在
TEL:022-375-9350



歩数アップチャレンジ2025 参加

公益財団法人宮城県スポーツ協会

従業員・
構成員向け

実施期間 令和7年10月1日～11月30日

実施場所 社内

対象者 社員(参加者数:16名)

実施内容

社内掲示板において参加者を募り、5チーム・個人1名が『歩数アップチャレンジ2025』へ参加した。
中間報告も同様に掲載し、さらなる歩数アップのきっかけとなるよう声掛けを実施した。

取組の効果等

掲示板による声掛けもあってか、昨年度と比べて平均歩数が1,500歩ほど増えるなど、職員の意識付けができた。
健康増進にも寄与することから、引き続き職員への継続を促していきたい。

取組に対するお問い合わせ先

公益財団法人宮城県スポーツ協会 TEL:022-356-1125

すこやか脳を守る講演会の主催

公益財団法人宮城県対脳卒中協会

住民向け

実施期間	令和7年11月11日
実施場所	多賀城市立図書館 1階すまいの部屋
対象者	どなたでも(参加者数:27名)



実施内容

- ・広南病院東北療護センターセンター長の村石健治先生に「ご家庭から始めていただく脳卒中予防策」のタイトルで、1時間の講演を行って頂いた。
- ・講演では、脳卒中の原因と種類には、脳血管が原因で起きる「脳血管障害」。他の場所でできた塞栓子が流れてきて詰まる「脳塞栓」と詰まった血管のその場所に狭窄ができる「脳血栓」。くも膜下出血や外傷などの「出血」があることを説明した。
- ・脳卒中の予防について、「脳血管障害」は脳血管の老化が大きな原因であるため、脳血管のアンチエイジングに心がけることが重要なカギとなり、高血圧は脳卒中の最も重要なリスクファクターであること。また、糖尿病、脂質代謝異常、高尿酸血症(痛風)も同様に、他に歯周病や副鼻腔炎、喫煙も脳血管に影響を与えること等を説明した。

取組の効果等

講演後のアンケート調査で、講演の内容は分かり易くためになり、日々の生活に生かせるとの回答が多数あった。講演中の動脈瘤手術のビデオを見て頂いたことで、脳の病気の恐ろしさを理解して頂いた。また、脳の老化のしくみや脳卒中の予防について、運動や食事などの日々生活習慣に気をつけて過ごすことが重要であり、脳卒中は予防できることを再認識して頂いた。

取組に対するお問い合わせ先

公益財団法人宮城県対脳卒中協会事務局

TEL:022-247-9749 E-mail:kyoukai@kohnan-sendai.or.jp

食育出前授業・セミナー

株式会社明治 北日本支社 仙台オフィス

住民向け

実施期間	令和7年11月1日～11月30日
実施場所	県内各所
対象者	小学生、中学生、大学生、大人(延べ参加者数:773名)

実施内容

小学生＝「元気がでる朝ごはん」「チョコレートのひみつ」
中学生＝「成長期の体づくり」
大学生＝「朝食改革でパフォーマンスアップ」
大人＝「チョコレートの世界へようこそ」「体は食べた物からできている」

取組の効果等

子供向けセミナーでは、成長期の子供たちに必要な、生活リズムや朝食を摂る事の大切さ、更に朝食で摂ると良い栄養素のお話など参考になったとの感想をいただきました。更に身近な食べものの事を学び、多くの人に関わっている事を知り、食べ物に感謝の気持ちを持ち大切に食べる気持ちが芽生えて給食の残食が減ったと喜びの声も先生からいただきました。

大人向けセミナーでは、身近な食品の事を楽しく学べて食に対しての興味関心が高まった方も多く、レシピも参考になったとの感想がありました。

取組に対するお問い合わせ先

株式会社明治北日本支社仙台オフィス企画部ダイレクトリレーションー課
TEL:022-792-6002 E-mail:sakiko.nakaya@meiji.com

世界の調味料を使ったフレイル予防食の提案

ユウキ食品株式会社 仙台営業所

実施期間 令和7年11月15日

実施場所 名取市高館公民館

対象者 60歳以上、名取市高館公民館の「高館大学」参加者
(参加者数:16名)

住民向け

実施内容

地域の高齢者を対象に、フレイル予防をテーマとした料理教室を開催しました。
世界の調味料を活用し、減塩・たんぱく質・食物繊維を意識した献立について、ワンポイント講話と調理実習を実施。
豆乳スンドゥブや生春巻きなど、身近な食材で家庭でも再現しやすいメニューを紹介しました。

取組の効果等

「家でも作ってみたい」「味付けがちょうどよい」との声が多く寄せられました。
調味料の使い方や栄養の工夫への理解が深まり、日常の食事改善につながる意識向上が見られました。
調理を通じた参加者同士の交流も活発で、心身の健康づくりに寄与する取組となりました。

取組に対するお問い合わせ先

ユウキ食品株式会社 仙台営業所 担当:佐藤

TEL:022-303-0850 Instagram: <https://www.instagram.com/youki.sendai310/?hl=ja>



毎朝(6時30分から6時40分)のラジオ体操

ラジオ体操台原早林会

実施期間 令和7年11月1日～30日

実施場所 台原森林公園(地下鉄台原駅入り口方面)

対象者 ラジオ体操台原早林会会員及びラジオ体操の参加者
(参加者数:40名)

従業員・
構成員向け

住民向け

実施内容

- 定例のラジオ体操を実施(毎朝6時30分から6時40分)
- 「食育と健康づくりフェスタ」のパンフを頒布し、フェスタへの参加を依頼しました。
- 毎月皆勤者に表彰状の授与しており、年に一回以上健康づくりに関する内容を掲載しています。今年は9月の表彰状で足力を鍛えるグーパー運動を紹介しました。

取組の効果等

毎日のラジオ体操の実践で健康増進に寄与できました。

取組に対するお問い合わせ先

ラジオ体操台原早林会
事務局 E-mail: koisan21desu@yahoo.co.jp



運動を始めよう！RUNDYによるランニングクリニック

株式会社RUNDY

実施期間	令和7年11月9日
実施場所	MIFAフットサルコート、七北田公園
対象者	県民(ランニング参加者数:7名、ストレッチ参加者数:30名)

住民向け

実施内容

元青山学院大学陸上競技部・箱根駅伝初優勝・2連覇メンバーの株式会社RUNDY代表取締役の渡邊利典が、ケガ予防を目的としたストレッチレッスンと、七北田公園までのジョギングを行うランニングクリニックを実施。初心者から経験者まで、会員問わずどなたでも自由に参加できる形式。

取組の効果等

正しいストレッチと無理のない走り方を体験することで、運動へのハードルを下げ、継続的な健康づくりのきっかけを創出。また、社員や家族間の交流促進、福利厚生を通じた心身のリフレッシュにもつながった。

取組に対するお問い合わせ先

株式会社RUNDY

E-mail: info@rundy.co.jp

URL: <https://rundy.co.jp/>



ランドランカー(ハシル、タベル、ノム)

株式会社RUNDY

実施期間	令和7年11月30日
実施場所	立呑ベロン
対象者	県民 等 (参加者数:22名)

住民向け

実施内容

「ハシル、タベル、ノム」をテーマとしたランニングイベント「RUN DRUNKER vol.4」を開催した。”ハシル”を担当する講師は株式会社RUNDY代表取締役 渡邊利典と、宮城県で運動習慣の大切さを発信する”のこ(X@noco930_)”。参加者をペース別に分け、仙台の街を楽しむ街ランを実施し、ラン後は飲食店と連携した交流の場を設けた。

取組の効果等

運動と食、交流を組み合わせることで、ランニングを特別なものではなく日常の楽しみとして体験する機会を創出した。参加者同士のつながりを深めるとともに、仙台におけるランカルチャーの定着と地域の魅力発信につながった。

取組に対するお問い合わせ先

株式会社RUNDY
E-mail: info@rundy.co.jp
URL: <https://rundy.co.jp/>



秋のストレッチ体験会&ランニングセミナー

株式会社RUNDY

実施期間	令和7年11月1日
実施場所	Café EDEN
対象者	県民 等（参加者数:16名）

住民向け

実施内容

小学生低学年を対象に、走ることを「学ぶ」ことをテーマとしたランニングセミナーを開催した。成長期前の子どもにとって重要な運動の考え方、正しい身体の使い方、ケガ予防につながる準備体操の意味について、保護者と子どもと一緒に理解できるよう、わかりやすく解説した。前半はカフェ空間での勉強会形式、後半は店舗前での実践的なストレッチ・準備体操レッスンを行った。

取組の効果等

運動を「やらされるもの」ではなく「理解して楽しむもの」として捉えるきっかけを提供し、子どもの主体的な運動意欲の向上につながった。また、保護者が成長期の運動やケガ予防について正しい知識を得ることで、家庭での運動習慣づくりや安全な身体づくりへの意識向上が期待できる。

取組に対するお問い合わせ先

株式会社RUNDY
E-mail: info@rundy.co.jp
URL: <https://rundy.co.jp/>



カロママルネカップ個人戦＜歩数＞

株式会社ルネサンス

実施期間	令和7年11月11日～18日
実施場所	社内イベント、個人のデバイスにて実施
対象者	社内(参加者数総数:約2000名)

従業員・
構成員向け

実施内容

「カロママ+アプリ」という健康アプリを活用し、歩数を競う形式で全社員参加型の個人戦を実施。ヘルスケア機能と連携することで参加のハードルを下げた。

取組の効果等

他の社員の活動量(歩数)が視覚化でき、ランキングが更新されるため「歩くこと」を意識するようになったという声が上がった。

取組に対するお問い合わせ先

株式会社ルネサンス 地域健康推進部 鶴見
Tel:070-2628-2785
E-mail:tsurumi_y@s-rennaissance.co.jp



作業療法士による「みやぎ食育と健康づくりフェスタ」のブース出展

株式会社わざケア

住民向け

実施期間	令和7年11月4日
実施場所	AER(アエル)・仙台市中小企業活性化センター
対象者	どなたでも(参加者数:約80人)

実施内容

- ・上記イベントのブース出展にて、作業療法士がロコモチェック、握力測定、(料理の作業内容別)前頭前野の活性化チェック表の展示、脳と体のおすすめトレーニングの紹介を実施した。
- ・脳と体のおすすめトレーニングは、複合課題をその場で体験していただいたり、自主トレ方法を書面にてお渡しした。また、個別での健康相談等も実施した。

取組の効果等

- ・参加者からは、「今の自分の状態がわかってよかった」「具体的な運動方法を教えていただき、とてもわかりやすかった」「料理の作業自体が脳トレになることがわかってとても驚いた」「普段取り組んでいる運動の効果が確認できてよかった」など、さまざま意欲的な声がよせられた。
- ・市民、県民以外にも、企業の健康づくりに取り組む方との情報交換や知識の共有等も行える時間を持つことができた。

取組に対するお問い合わせ先

株式会社わざケア TEL:022-244-3622
E-mail:kenkouwazakea@gmail.com URL:<https://www.wazakea.com/>

