

# 令和7年 みやぎ健康月間の取組

## 市町村

- |        |        |
|--------|--------|
| ● 気仙沼市 | ● 村田町  |
| ● 白石市  | ● 川崎町  |
| ● 名取市  | ● 松島町  |
| ● 多賀城市 | ● 七ヶ浜町 |
| ● 登米市  | ● 利府町  |
| ● 東松島市 | ● 大和町  |
| ● 富谷市  | ● 涌谷町  |
| ● 蔵王町  | ● 女川町  |
| ● 大河原町 |        |

- 職員向け  
● 住民向け



# 健康づくり事業「健康チャレンジ教室」

## 気仙沼市

住民向け

実施期間 令和7年7月3日～12月6日

実施場所 市内公共施設

対象者 市民(参加者数:延361名)

### 実施内容

- ・ライフステージ毎の健康課題に応じた適切な食生活や運動を学び、健康づくりに興味・関心を持つきっかけの場として企画・実施した。
- ・運動実技はスポーツインストラクター等が実施した。

### 取組の効果等

- ・参加者からは「以前より運動をするようになった」「間食をしない日をつくった」「歯みがきの仕方を変えた」といった声が寄せられた。

### 取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市保健福祉部健康増進課健康予防係  
TEL: 0226-21-1212



# 寄り合いワークショップ

## 白石市

住民向け

**実施期間** 令和7年11月14日、19日、26日

**実施場所** 各地区公民館

**対象者** 各地区保健事業推進員

### 実施内容

保健事業推進員向けの寄り合いワークショップにて、RDテストを用いた口腔内細菌のチェックや糖尿病と歯周病に関する講話、歯ブラシや洗口液等の口腔ケア物品の展示を実施。

### 取組の効果等

参加者からは「歯の大切さを改めて感じた」などの感想が聞かれた。

### 取組に対するお問い合わせ先

白石市保健福祉部健康推進課保健指導係  
TEL:0224-22-1362



# 健診結果相談会

## 白石市

住民向け

実施期間	令和7年11月19日、25日
実施場所	白石市介護予防センター
対象者	参加申込者(参加者数:23名)

### 実施内容

健診結果相談会の会場に、飲み物やお菓子に含まれる砂糖の量や、身近な食べ物に含まれる塩分の量、ご飯のグラム数別エネルギー量や体脂肪モデルの展示を実施。また、希望者には体組成測定を実施。

### 取組の効果等

相談会の参加者は、それぞれ自分が気になっている検査値に関連する展示を見て食生活をふり返る様子が見られた。また、体組成測定で自身の筋肉・脂肪量を知ること、生活の改善点について気付く参加者もいた。

### 取組に対するお問い合わせ先

白石市保健福祉部健康推進課栄養指導係  
TEL: 0224-22-1362



# にこにこ元気塾

## 白石市

住民向け

実施期間	令和7年11月14日
実施場所	白石市健康センター
対象者	参加申込者(参加者数:10名)

### 実施内容

「楽しくからだを動かそう」をテーマに、健康運動指導士による講話と運動を実施。参加者は、フレイル予防に関する学習を中心に、家庭でできる運動を体験した。

### 取組の効果等

参加者からは、「普段運動不足なので大変勉強になった」「自分の運動や生活のふりかえりになった」などの感想が聞かれた。

### 取組に対するお問い合わせ先

白石市保健福祉部健康推進課栄養指導係  
TEL:0224-22-1362





# 胃がん検診会場での展示

## 白石市

住民向け

実施期間 令和7年11月26日～12月6日

実施場所 ホワイトキューブ

対象者 胃がん検診受診者

### 実施内容

健診会場にて、パネル展示による減塩のポイントの紹介や、ポスター掲示による市民のがん罹患率等の情報を提示。併せて、身近な食品に含まれる食塩のフードモデルの展示や、啓発グッズの配布を行った。

### 取組の効果等

たくさんの方に展示を見て食生活を振り返ってもらうことができた。用意した啓発グッズ300個全て配布することができた。

### 取組に対するお問い合わせ先

白石市保健福祉部健康推進課栄養指導係  
TEL:0224-22-1362



# 公民館祭りでの野菜摂取量測定

## 白石市

住民向け

実施期間	令和7年11月3日
実施場所	白石市深谷公民館
対象者	白石市民(参加者数:47名)

### 実施内容

地区公民館のお祭りにて、野菜摂取量測定を実施。併せて、野菜摂取目標量の展示や資料配布を行った。

### 取組の効果等

祝日の開催だったため、平日日中の活動には参加が難しい働き盛り世代も含め、食生活を見直すきっかけとなった。

### 取組に対するお問い合わせ先

白石市健康推進課保健指導係  
TEL:0224-22-1362



# 地区サロンでの歯科講話

## 白石市

住民向け

実施期間	令和7年11月21日
実施場所	市内地区サロン
対象者	市民（参加者数:10名）

### 実施内容

歯科衛生士による講話

- ・オーラルフレイル予防について
- ・お口の健康と全身疾患との関連性
- ・口腔ケア用品の選び方、歯みがきのポイント

### 取組の効果等

「口腔内細菌が全身に影響するとは思わなかった」「ケア用品の使い分け方、選び方のポイントを知れてよかった」「健康診断と同じで、歯の健診も定期的に受けないといけない」「楽しみながらお口の体操ができた」という声があった。

### 取組に対するお問い合わせ先

白石市健康推進課保健指導係  
TEL:0224-22-1362





# チャレンジなとり～減塩ベジ活350～食育コーナー

## 名取市

住民向け

実施期間	令和7年11月3日
実施場所	2025ふるさと名取秋まつり(名取市民体育館敷地内)
対象者	名取市民 等 (来場者数:700人)

### 実施内容

- ・野菜計測体験(野菜350gを測定してもらい、1日分の野菜量について学ぶ体験)
- ・お野菜ミッケ(子どもに野菜(そのものや断面)の絵を見せ、カゴの中から同じ野菜を見つけてもらう)
- ・減塩食品展示(JSH減塩食品リスト掲載品の展示)

### 取組の効果等

参加者からは「野菜350gは普段の生活で食べられていなかった。」「思っていたよりも必要な野菜の量が多いことが分かった」と、生活と照らし合わせた学びの場となっていた。

### 取組に対するお問い合わせ先

名取市健康福祉部保健センター  
TEL:022-382-2456  
E-mail:hoken@city.natori.miyagi.jp



# フレイル予防フェスタ(野菜の摂取量と口の筋肉チェック)

## 名取市

住民向け

実施期間

令和7年11月15日

実施場所

名取市文化会館

対象者

どなたでも(参加者数:78人)

### 実施内容

栄養ブース:ベジチェック(ベジメーター)

歯科ブース:口腔機能測定器(パタカラ)

野菜摂取が足りているかや、口腔筋肉に衰えがないかなどを数値化し、高齢者等のフレイル予防の啓発を実施

### 取組の効果等

歯科ブースでは定期的な、歯科受診をしている方が多かったが、継続的に受診することの必要性を周知できた。栄養ブースでは、野菜摂取については目標量に達成している方が少なく、日ごろから併せて蛋白質を摂取すること等、食事指導を通して食事内容の改善への動機づけを行うことができた。

### 取組に対するお問い合わせ先

名取市健康福祉部保健センター

TEL:022-382-2456

E-mail:hoken@city.natori.miyagi.jp

# Vitality多賀城・塩釜ウォーク

## 多賀城市・塩竈市・住友生命保険相互会社

実施期間

令和7年10月13日(月)～同年12月7日(日)

実施場所

スマートフォンアプリ「Vitality」上

対象者

多賀城市・塩竈市在住・在勤・在学者

(参加者:213名 内訳:多賀城市170名、塩竈市 43名)

住民向け

### 実施内容

- ・3者共同主催事業として、アプリを用いた特典がもらえるウォーキングイベント
- ・多賀城市及び塩竈市在住・在勤者の健康づくりへのモチベーションを高め、継続的实施へのきっかけづくり
- ・スマホアプリを活用した事業展開により、現行事業においてアプローチが難しい若年層・壮年期層への掘り起こし

### 取組の効果等

- ・参加者属性を見ると、若い世代を中心に幅広い世代、女性の参加が多くみられた。

### 取組に対するお問い合わせ先

住友生命保険相互会社 仙台支社 TEL:022-222-3982

多賀城市 保健福祉部健康長寿課保健予防係 TEL:022-368-1494

塩竈市 福祉子ども未来部健康づくり課健康増進係 TEL:022-364-4786



 住友生命

 多賀城市

 塩竈市

# 令和7年度いきいきtagajoみんなの健康づくり展

## 多賀城市

住民向け

実施期間	令和7年11月10日(月)～同月21日(金)
実施場所	多賀城市立図書館2階共有スペース、市役所1階ロビー
対象者	市民、来場者等（参加者数：258名）

### 実施内容

様々な健康課題に対してアプローチできる情報の展示

(1) 食育・栄養(栄養バランス、お口の健康、ベジプラスなど)

(2) フレイル予防

栄養(食・口腔機能)、身体活動(運動)、社会参加(趣味、ボランティア、就労等)

(3) その他、生活習慣病予防関連の展示やリーフレット等啓発物の配架

### 取組の効果等

健康づくり関連パンフレットの配布では、特に睡眠、高血圧、糖尿病関連が好評だった。野菜摂取量測定器を活用して見える化を図り、判定者の結果を判定別にシール掲示、さらに測定カードを配布して継続した啓発普及として、次回測定日を周知を促した。

### 取組に対するお問い合わせ先

多賀城市保健福祉部健康長寿課保健予防係

TEL:022-368-1494(係直通)





# 女性のための漢方×薬膳セミナー

## 多賀城市

住民向け

実施期間	令和7年11月14日(土)
実施場所	多賀城市立図書館 1階 住まいの部屋
対象者	市民 (参加者数:24名)

### 実施内容

市民自らが生活を振り返り、より良い生活習慣や健康づくりを実践していくきっかけづくりを目的とし、女性特有の冷えや不調など、体質の変化や生活習慣に合った漢方の活用や、「からだが求めている食事」を薬膳の視点から学ぶ。

### 取組の効果等

漢方として馴染みの深い葛根湯を例に、素材の現物を見たり、薬膳茶の試飲や薬膳素材の試食してもらい、女性特有の冷えや不調について漢方でどう対処できるか、どの参加者も興味深く聞いていた。会場が図書館であり、セミナーで漢方や薬膳に関する図書を案内、多くの参加者が本を借りている様子もあった。

### 取組に対するお問い合わせ先

多賀城市保健福祉部健康長寿課保健予防係  
TEL:022-368-1494(係直通)



11 / 15 土  
14:00~15:30  
多賀城市立図書館  
1階住まいの部屋

女性のための  
漢方＆薬膳セミナー

-----参加無料-----

女性特有の冷えや不調など、体質の変化や生活習慣に合った漢方の活用や、「からだが求めている食事」を薬膳の視点から学んでみませんか。  
現場で様々な症状に触れ、対応している薬剤師による講座です。

薬膳茶の試飲と  
薬膳素材の試食付

【講師】杜の都の漢方薬局 運龍堂 代表 佐藤 貴繁 氏  
【対象】多賀城市民 【定員】先着30名

多賀城市保健福祉部 健康長寿課 保健予防係 022-368-1494

満員御礼





# 令和7年度食育推進事業 食育講演＆体験会

## 多賀城市

住民向け

実施期間	令和7年11月29日(土)
実施場所	うらまさ農園
対象者	市内在住の小学生を持つ家庭(参加者数:61名)

### 実施内容

保護者を含め、幼児等早期から「良い食習慣」を醸成していくことが重要であり、市民が講話や体験を通して食育や健康に関心を持ち、より良い食生活や健康づくりを実践していくことを目的として実施。

### 取組の効果等

地元農家から聞く野菜の魅力や収穫するまでの農作業、ブロッコリーの美味しい見分け方を聞いて、親子で楽しく収穫し、大事そうに抱える姿が多く見られた。農園野菜入りの窯焼きピザを青空の中で食べ、五感で育む体験が出来た。

### 取組に対するお問い合わせ先

多賀城市保健福祉部健康長寿課保健予防係  
TEL:022-368-1494(係直通)

### 食育 講演&体験会 報告

2025  
11.29(土)



多賀城市

### 食育講演&体験会 報告



# 市制施行20周年記念事業「登米市ぐるっとウォーキング」

共催：登米市、住友生命保険相互会社仙台支社

住民向け

実施期間 令和7年11月8日

実施場所 市内ウォーキングコース(4か所)

対象者 市民(172名参加)

## 実施内容

- ・ゲストに元サッカー女子日本代表等を招き、健康についての講話、準備運動の指導後、ゲストと一緒に景色を楽しみながらウォーキングを行った。
- ・希望者には体組成計、握力測定等の健康測定会を行った。

## 取組の効果等

- ・アンケートでは今よりもウォーキングをしたいと答えた参加者が99%だった。市内ウォーキングコースの啓発、運動を継続、実践するきっかけ作りになったようだ。

## 取組に対するお問い合わせ先

登米市市民生活部健康推進課

TEL:0220-58-2116

E-mail:kenkosuisin@city.tome.miyagi.jp





# ナトカリレシピで地場産野菜摂取アップ事業

共催:登米市 東北大学東北メディカル・メガバンク機構・カゴメ株式会社  
一般社団法人ナトカリ普及協会、登米市食生活改善推進員協議会

住民向け

実施期間	令和7年11月1日～30日
実施場所	登米市内道の駅、物産施設
対象者	一般住民

## 実施内容

- ・11月のみやぎ食育月間にあわせて、市と食生活改善推進員協議会と企業の共同により、塩分控えめで旬の地場産野菜を使用したナトカリレシピを作成し、道の駅や物産施設等で配付を行った。
- ・道の駅では、ナトカリレシピのメニューを惣菜販売、また食堂で提供。さらにナトカリに関する動画をタブレットで流し適塩の啓発を図った。

## 取組の効果等

- ・ナトカリレシピは、道の駅でも手に入る身近で旬な食材を使用していることから多くの方に手に取っていただき、適塩の啓発が図られた。
- ・店内でのナトカリに関するポップや動画により、幅広い年代層の方々に関心を持っていただくことにつながった。

## 取組に対するお問い合わせ先

登米市市民生活部健康推進課 TEL:0220-58-2116

URL:

<https://www.city.tome.Miyagi.jp/kenkosuisin/kurashi/kenko/kehatsu/kenkozukuri/syokuiku.html>



# ひがしまつしま食ベメッセ

## 東松島市

住民向け

実施期間	令和7年11月9日
実施場所	矢本東市民センター
対象者	東松島市民(参加者数:1,600名)

### 実施内容

市民の食育に関する意識の向上を図り、市民がいきいきと生活できるよう、食を通じた健康づくりや地産地消等の機運を高めることを目的として開催。「東松島食べる学校」一日入学体験という設定で、五感(見る・診る、触る、嗅ぐ、聴く、味わう)を体験できるブースを設置。

### 取組の効果等

参加者自身の生活習慣や健康づくりを振り返る機会となっており、食や健康に関する意識の向上を図る一助となっている。

### 取組に対するお問い合わせ先

宮城県東松島市役所健康推進課  
TEL:0225-82-1111  
E-mail:kenko@city.higashimatsushima.miyagi.jp

# ひがまつヘルスベジまつり野菜不足？10秒測定会・骨ウェーブ測定会

## 東松島市

住民向け

実施期間 令和7年11月14日

実施場所 矢本西市民センター

対象者 東松島市民(参加者数:74名)

### 実施内容

「乳がん・骨密度検診会場にて、骨の健康度測定、野菜即売会、スマートミールの試食・弁当販売、東松島産大麦を使った麦茶の試飲・『希望の大麦』販売

### 取組の効果等

参加者自身の生活習慣や健康づくりを振り返る機会となっており、食や健康に関する意識の向上を図る一助となっている。

### 取組に対するお問い合わせ先

宮城県東松島市役所健康推進課

TEL:0225-82-1111

E-mail:kenko@city.higashimatsushima.miyagi.jp



# からだ 元気 スマイル！家族みんなで健康フェスティバルinとみや

## 富谷市

住民向け

実施期間 令和7年11月8日

実施場所 イオンモール富谷 2階中央催事場

対象者 一般市民、県民（参加者数：251名）※まちかど健康ラボイベント参加者含む

### 実施内容

- ・富谷市、JCHO仙台病院、仙台白百合女子大学、宮城県塩釜保健所、全国健康保険協会宮城支部の共催事業として実施。今年度は、東北大学COI-NEXT(まちかど健康ラボ)「こどもの近視予防」イベントとの同時開催。
- ・高血圧および高血糖予防をテーマとし、測定、体験、健康・運動相談等の啓発をおこなった。

### 取組の効果等

- ・体験等により、参加者が自身や家族の生活習慣を振り返り、生活改善の意欲につながった。
- ・子ども向けブースを充実させたことで、子育て・働き世代へのアプローチができた。

### 取組に対するお問い合わせ先

富谷市役所保健福祉部健康推進課

TEL:022-358-0512

E-mail:kenkousuishin@tomiya-city.miyagi.jp



# 謎解きウォークラリー

## 富谷市

住民向け

実施期間 令和7年10月15日～11月24日

実施場所 富谷市しんまち地区、成田地区

対象者 富谷市民(参加者数:708名)

### 実施内容

- ・運動習慣の確立につながるきっかけづくりを目的として、富谷市内を楽しみながら歩く謎解きウォークラリーを企画して実施した。
- ・子供から大人まで幅広い年代が、平日・休日問わず参加できるようにした。
- ・運動の取組や参加の仕方に応じて参加賞、家族賞、努力賞としてみやぎポイントを付与した。

### 取組の効果等

- ・総勢708名の方が参加
- ・今年度からみやぎポイントを取り入れたことにより、参加者が大幅に増加した。
- ・参加者からは「問題がレベル分けしてあって子どもから大人まで楽しめた」「健康になれて、楽しくて、とても良いイベントだと思う」などの感想が寄せられた。

### 取組に対するお問い合わせ先

富谷市保健福祉部健康推進課

TEL:022-358-0512

E-mail:kenkousuishin@tomiya-city.miyagi.jp



# 歩数アップチャレンジ2025 参加

## 富谷市

実施期間	令和7年10月1日～11月30日
実施場所	富谷市保健福祉部健康推進課
対象者	富谷市保健福祉部健康推進課職員(15名)

従業員・  
構成員向け

### 実施内容

- ・「歩数アップチャレンジ2025」に課内職員で参加した。
- ・チーム分けをランダムで実施し、職員同士の交流となるようにした。
- ・課内ランキング1位およびチームごとの平均歩数を発表した。

### 取組の効果等

- ・自分の歩数を意識するきっかけづくりやできる限り移動を歩きでする等、歩くことへの意識づけとなった。
- ・コミュニケーションをとるきっかけとなった。

### 取組に対するお問い合わせ先

富谷市保健福祉部健康推進課  
TEL:022-358-0512  
E-mail:kenkousuishin@tomiya-city.miyagi.jp

富谷市健康推進課  
歩数アップチャレンジ 2025 結果報告  
(10/1 ~ 11/30)

この度は、歩数アップチャレンジ 2025にご参加いただきありがとうございました。期間中の平均歩数は以下になりました！

第1位 Aグループ 平均歩数 7672 歩  
第2位 Bグループ 平均歩数 6621 歩  
第3位以降は大体同じ平均歩数でした！

ご協力ありがとうございました！





# 健活サポーター養成講座

## 蔵王町

住民向け

実施期間	令和7年9月～11月
実施場所	蔵王町地域福祉センター
対象者	町民20名程度(延べ参加者:80人)

### 実施内容

宮城県レクリエーション協会に講師を依頼し、地域の担い手となる人材育成するために、地区で実践できるようなアイスブレイクやレクリエーション、創作活動を行った。  
栄養講話、地域の健康課題についてミニ講話を取り入れた。

### 取組の効果等

「分かりやすく、楽しい講習会だった」、「地域に帰って会員メンバーに伝えたい。」「身近なものを使ってできるレクリエーションに感心し、応用して楽しみたいと思う。」との感想が聞かれた。

### 取組に対するお問い合わせ先

蔵王町保健福祉課  
TEL:0224-33-2003  
E-mail:hofuku@town.zao.miyagi.jp



# ザ・王様の体育の時間 ウォーキングセミナー

## 蔵王町

実施期間 令和7年10月～11月

実施場所 蔵王町地域福祉センター

対象者 町民20名程度(延べ参加者:79人)

住民向け

### 実施内容

健康運動指導士の指導の下、健活サポーターの協力を得ながら事業を実施。町内を3km～4kmウォーキングした。  
食生活改善推進員の協力を得て、試食提供を行いながら、食生活で気を付けるための工夫を伝えた。

### 取組の効果等

健康増進、維持のため参加した方が多かった。他者と交流しながら、楽しく歩けたことが満足度につながっていた。また、仲間と地区を歩いて地域を知る機会になった。

### 取組に対するお問い合わせ先

蔵王町保健福祉課

TEL:0224-33-2003

E-mail:hofuku@town.zao.miyagi.jp





# 健康栄養講座

## 蔵王町

住民向け

実施期間 令和7年10月8日～12月3日

実施場所 蔵王町地域福祉センター

対象者 町民13名(延べ参加者:48人)

### 実施内容

栄養ミニ講話(フレイル予防、減塩、糖分との上手な付き合い方、免疫力アップ等)と調理実習を実施した。

### 取組の効果等

「家庭で作る料理のヒントをもらった。」  
「唯一の楽しみだった、来年も参加したい。」  
「講話がためになった。ベジファースト・薄味・具沢山味噌汁を実践している」との感想が聞かれた。

### 取組に対するお問い合わせ先

蔵王町保健福祉課

TEL:0224-33-2003

E-mail:hofuku@town.zao.miyagi.jp



# 野菜摂取量 & からだ成分分析測定会

## 大河原町

住民向け

実施期間	令和7年11月10日、14日
実施場所	大河原町保健センター
対象者	大河原町民のかた（参加者数：56名）

### 実施内容

1)野菜摂取量(ベジチェック)測定  
2)からだ成分分析(インボディ)測定  
3)結果の見方説明 4)適塩みそ汁試飲  
その他)塩分・野菜フードモデル展示、野菜販売、精神障がい者コミュニティサロン  
作品展示販売

### 取組の効果等

・野菜摂取量測定をすることで1日に必要な量が350gであることを知る機会にすることができた。  
・からだ成分分析測定を行うことで自身の筋肉量・脂肪量を知ることができ、運動習慣を振り返るきっかけとすることができた。  
・適塩みそ汁試飲やフードモデル展示を通して適切な塩分摂取について啓発できた。

### 取組に対するお問い合わせ先

大河原町健康推進課 健康推進係  
TEL:0224-51-8623

## 野菜摂取量 & からだ成分分析測定会 のご案内

★参加費無料・予約制★

日時 11月10日(月)午前  
11月14日(金)午後 } 具体的な時間帯は、申込受付時に調整させていただきます。

- 内容
- 1)野菜摂取量(ベジチェック)測定
  - 2)からだ成分分析(インボディ)測定
  - 3)結果の見方説明
  - 4)適塩みそ汁試飲

※所要時間1時間程度

新鮮野菜販売  
※11月10日は役場駐車場  
11月14日は保健センター内

わかたけ金の  
展示販売ブース  
※11月10日のみ



対象 大河原町民 先着100名  
(1日50名)

場所 大河原町保健センター

※靴下を脱いで測定しますので、すぐ脱げる服装をお願いします。  
※ペースメーカーを装着しているかた及び妊娠されているかたは測定できません。

申込方法 下記の問合せ先へ電話で申込

〈申込期間 令和7年10月20日(月)～11月4日(火)〉

問合せ先:大河原町健康推進課 ☎0224-51-8623  
(内線161・162)

予約日時  
メモ

測定日	受付時間	場所
月 日	時 分	保健センター

# クロスカントリー時におけるからだ成分分析測定

## 大河原町

住民向け

実施期間	令和7年11月23日
実施場所	大河原公園 クロスカントリー会場内
対象者	クロスカントリー来場者及びVitality大河原ウォークアプリ登録者 (参加者:115名)

### 実施内容

クロスカントリー来場者及びVitality大河原ウォークアプリ登録者へからだ成分分析測定の実施

### 取組の効果等

からだ成分分析測定をすることで筋肉量・脂肪量を数値化して知ることができ、生活習慣を見直すきっかけにすることができた。

### 取組に対するお問い合わせ先

大河原町健康推進課 健康推進係  
TEL:0224-51-8623





# いきいき♪若返り健康教室

## 村田町

実施期間 令和7年10月31日、11月7日、11月14日

実施場所 村田町保健センター

対象者 村田町にお住まいの74歳以下の方(要予約・先着30名)  
(延べ参加者:45人)

住民向け

### 実施内容

測定(インボディ・足指握力測定・足裏バランス測定)、講話、運動講座を実施。

### 取組の効果等

参加者からは「足指握力や体脂肪測定をできて、自分の体がよくわかり楽しかった」「なかなか自分一人では気づかない点が多く、先生の指導でヒントをつかむことができた」との声が聞かれた。

### 取組に対するお問い合わせ先

村田町健康福祉課(保健センター内)

TEL:0224-83-2312

E-mail:mura-hok@town.murata.miyagi.jp



# 適塩のバランス食でフレイルを予防しよう～介護予防フェスティバル2025にて～

## 川崎町

住民向け

実施期間	令和7年11月10日
実施場所	川崎町健康福祉センター
対象者	主に65歳以上の高齢者（参加者数:約170名）

### 実施内容

「介護予防フェスティバル」の来場者に、試食品の提供やクイズ等を通して、フレイルを予防するバランス食と適塩について啓発した。

- ①適塩(塩分濃度0.8%弱)に調味したカレースープとたまごサンドの提供  
:川崎町食生活改善推進員が調理
- ②「骨を丈夫に保つには？」のクイズと食生活のワンポイントアドバイスの実施  
:町管理栄養士2名が担当



### 取組の効果等

- ・ほとんどの人が適塩のカレースープを違和感なく試食していたが、「いつも飲んでいるのに比べると薄いけど、このくらいでいいんだね。」と気づきの声も聞かれた。
- ・クイズをしながら、骨を丈夫に保つポイントを確認、生活リズム等を聞き取りながら、対象者に合わせたアドバイスができた。

### 取組に対するお問い合わせ先

川崎町保健福祉課健康推進係 TEL:0224-84-6009  
川崎町地域包括支援センター TEL:0224-84-6021





# まちかど健康相談

## 松島町

住民向け

**実施期間** 令和7年10月29日、10月30日、11月19日、11月20日

**実施場所** 松島町文化観光交流館、児童館、松島町役場、避難所、スーパー(A&COOP)、ドラッグストア(薬王堂)

**対象者** 松島町在住の方(参加者:148名)

### 実施内容

各実施場所に町の保健師・栄養士・歯科衛生士が出向き、住民健診の結果について健康相談や保健指導を実施するもの。また、血管年齢測定器やベジミルなどを活用した簡易的な健康チェック・測定も行い、健康相談を希望しない方でも気軽に参加できる内容となっている。

### 取組の効果等

町内の様々な場所に出向くことで、普段保健福祉センターまで来られない方に対しても、健康相談や保健指導を実施することができた。また、簡単にできる健康チェック・測定機器を活用することで、スーパーやドラッグストアでたまたま通りかかった方にも興味を持って参加してもらうことができた。

### 取組に対するお問い合わせ先

松島町健康長寿課健康づくり班

TEL:022-355-0703

E-mail:kenkou@town.matsushima.miyagi.jp

# 歯と健康の集い

## 七ヶ浜町

実施期間 令和7年11月23日

実施場所 七ヶ浜町中央公民館 大会議室・第4研修室

対象者 どなたでも、口腔がん検診(要予約・先着20名)  
(参加者数:(講演会)70名、(口腔がん検診)18名)

住民向け

### 実施内容

「歯と健康の集い2025」では、専門歯科医によるオーラルフレイルや口腔の老化・腫瘍についての講演を実施した後、事前予約制により東北大学病院の歯科医師が蛍光観察装置を用いた口腔がん検診(視診等)を行いました。

### 取組の効果等

口腔の健康への理解を深め早期発見の重要性を実感するとともに、口腔がんのリスクに気づき、日常的に口の中を観察する意識の向上につながることができました。

### 取組に対するお問い合わせ先

七ヶ浜町健康福祉課健康増進係

TEL:022-357-7449

E-mail:hofuku@shichigahama.com



# 令和7年度まちかど保健室

主催:利府町

協力:イオンモール株式会社、ウエルシア薬局株式会社、明治安田生命相互会社  
公益財団法人宮城県結核予防会、利府町食生活改善推進員協議会

実施期間	令和7年11月16日(日)
実施場所	イオンモール新利府南館 1Fノースコート
対象者	来場者 (参加者数:延916名)

住民向け

## 実施内容

家族全体で健康に関する意識を高める機会を提供するため、健康に関する体験コーナー、各専門職による健康相談会、健康情報の発信を行った。

## 取組の効果等

- 各種測定会を実施することで、参加者が自身の健康状態に目を向ける良い機会とすることができた。
- 老若男女、町内外多くの方に参加いただき、普段の事業では関わりの薄い層へのアプローチを行うことができた。

## 取組に対するお問い合わせ先

利府町保健福祉部健康推進課健康総務係  
TEL:022-356-1334  
E-mail:kenkou@rifu-cho.com

令和7年度

## ほけんしや まちかど保健室

を開催します！

『今すぐ始めよう！家族みんなで健康づくり・バランスの取れた食生活を目指そう！！』をテーマに家族全体で健康に関する意識を高める機会を提供するため、「まちかど保健室」を開催します！  
※本取組は令和6年3月に策定した「第2次はつづ健康利用プラン」に掲げる取組みを推進するために実施するものです。

日時: 11月16日(日)  
10:00~15:00

場所: イオンモール新利府 南館1階  
ノースコート



【体験コーナー】  
〈健康チェック〉血管年齢測定、ペジメータ、アルコールパッチテスト  
肺年齢測定、頭皮チェック 等  
〈利府町食生活改善推進員による野菜クイズ〉  
①野菜350gってどのくらい？  
②お弁当を作ってみよう！（実際の調理はありません）

【薬剤師による薬の相談】 【管理栄養士による食事相談】

【各種健康情報の普及コーナー】

※内容は変更となる場合があります。  
あらかじめご了承ください。

事前申込不要

参加費無料

主催: 利府町  
協力: イオンモール株式会社、ウエルシア薬局株式会社、明治安田生命相互会社  
公益財団法人宮城県結核予防会、利府町食生活改善推進員協議会



# たいわ七ツ森健康ポイント事業(nanapo)ウォーキングラリーイベント

## 大和町

住民向け

**実施期間** 令和7年10月11日～11月19日

**実施場所** スマートフォンアプリ「Health Planet」及び「Health Planet Walk」上

**対象者** 大和町在住・在勤の18歳以上の方

### 実施内容

#### ①健康ポイントアプリ配信

・令和7年7月から、町民が運動や食生活改善、健康教室やイベント参加を楽しみながら続けられるよう、タニタヘルスリンクが提供している上記スマートフォンアプリを活用した新しい健康事業「たいわ七ツ森健康ポイント事業(nanapo)」を実施した。

・歩数や体組成の測定、健康づくり事業への参加にポイントを付与し、貯めたポイントで電子マネーや米などの景品が当たる抽選に応募できる。

#### ②アプリ内ウォーキングラリーイベント実施

・参加者が歩数計(スマホ内蔵のアプリやスマートウォッチ)を使用して毎日の歩数を測定し、アプリ上で他の参加者とランキングを競いながら、日本や世界の名所を巡るウォーキングラリーイベントを実施した。

#### ③健康セミナー開催

・タニタヘルスリンクの管理栄養士の方を講師に招き、タニタ社員食堂掲載の、レシピづくりのコツや、外食・コンビニでのメニュー選びのポイント等について、お話しいただくセミナーを開催した。

### 取組の効果等

・11月末時点で登録者が約670人であり、40代・50代の中高年層を中心に、幅広い年代の方が参加し、健康づくりの習慣化につながっている。また、抽選の景品が、日々の歩数・体組成測定や健康づくり事業参加の動機づけとなっている。

・事業参加者の歩くモチベーション維持につながっている。

・ウォークラリー開催期間中の、参加者の平均歩数が増加した。

### 取組に対するお問い合わせ先

大和町健康推進課 TEL:022-345-4857



みんなで  
歩数を競おう!  
ウォーキングラリー  
WALKING RALLY

ウォーキングラリー

ウォーキングラリー 富士山編

2025年10月11日(土)～11月19日(水)

総距離 178.5km

目標 約6,375歩/日





# 大型量販店での食育月間キャンペーン

## 涌谷町

住民向け

実施期間	令和7年11月13日
実施場所	イオンスーパーセンター涌谷店
対象者	来店客 等（資料配布数:49名）

### 実施内容

涌谷町健康推進員、大崎栄養士会の協力のもと、来店客で希望される方にベジチェックを実施、1日分の野菜の目安量を示しながら野菜の摂り方アドバイスを行う。レシピや資料、野菜のお土産を配布し野菜摂取アップを促した。

### 取組の効果等

ベジチェック結果では目標量を満たすものが男性0%、女性10%、アンケート結果では、見本と比べ自分の方が野菜摂取量は少ないが男性88%、女性56%、ベジチェック測定し、全員がもっと野菜を摂ろうと思ったと回答。野菜摂取量を見える化することへの関心が高いように感じた。

### 取組に対するお問い合わせ先

涌谷町健康課 健康づくり班  
TEL:0229-25-7973  
E-mail:gr-suishin@town.wakuya.miyagi.jp



# ONAGAWA HAPPY 食育遠足

## 女川町

実施期間	令和7年11月1日
実施場所	女川町まちなか交流館、女川魚市場
対象者	女川町民 ほか（参加者数:46名）

住民向け

### 実施内容

- (1)町内を歩いて楽しみながら食について学ぶ。
  - ①女川魚市場と鮭の遡上の見学
  - ②食育クイズに挑戦
- (2)郷土料理を食べて学ぶ。世代間交流により共食する。  
メニュー:サンマの炭火焼き、おくずかけ

### 取組の効果等

- ・「いろんな方と話をしながら楽しく歩くことができた。」「知らなかったことを子どもと一緒に学べるクイズだった。」「食に関するクイズや話が良かった。」といった感想が聞かれた。
- ・女川魚市場を初めて見学したという方が多かった。

### 取組に対するお問い合わせ先

女川町健康福祉課  
TEL:0225-54-3131



# ベジメーターで野菜摂取量チェック

## 女川町

住民向け

実施期間 令和7年11月9日

実施場所 女川町まちなか交流館

対象者 女川町民 ほか（参加者数:116名）

### 実施内容

- ・商工祭へ健康普及啓発コーナーを設置した。
- ・野菜摂取量をチェックし、今よりも摂取するよう声かけを行った。
- ・参加した方へ野菜摂取アップに繋がる景品を配布した。



### 取組の効果等

- ・「自分の食べているものを振り返るきっかけになった。」「食べているつもりだったが、もっと食べないと。」といった感想が聞かれた。

### 取組に対するお問い合わせ先

女川町健康福祉課  
TEL:0225-54-3131