






令和7年 みやぎ健康月間の取組

保健所

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 仙南保健所 | |
|  | 塩釜保健所 | |
|  | 大崎保健所 | |
|  | 石巻保健所 |  職員向け |
|  | 気仙沼保健所 |  住民向け |

 11月は
みやぎ健康月間



せんなん健康チャレンジウィーク2025

宮城県仙南保健所

実施期間	令和7年9月1日～11月30日
実施場所	事業所、団体等
対象者	仙南保健所管内の事業所、団体等(84事業所)

住民向け

実施内容

参加施設が、下記健康づくりのコースから1つ以上選択し、任意の期間(1週間以上)取り組んだ。

- ①健康情報提供コース
- ②からだチェックコース
- ③からだにやさしい環境づくりコース

取組の効果等

事業所担当者からは、「歩数を報告しあったり、どうやったら普段から歩くことができるか工夫しあえた」「自分の生活状態に合わせてチャレンジ内容を検討し健康に対する意識付けができた」などの感想がきかれ、職場での健康意識向上を図る取組となったと思われる。



取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班
TEL:0224-53-3120

働き盛り世代向け健康づくり情報誌 発行

宮城県仙南保健所

住民向け

実施期間 令和7年11月1日～30日

実施場所 ホームページ、配付、電子メール

対象者 県民、関係機関、保育所、幼稚園、事業所(およそ700か所)

実施内容

働き盛り世代向け健康づくり情報誌「働く人のスマートライフ通信(令和7年11月号)」の発行

取組の効果等

県民、関係機関、保育所、幼稚園、事業所(およそ700か所)の働き盛り世代の従業員等に対し、管内市町でのフレイル予防の取組について紹介し、フレイル予防意識の普及が図られた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班
TEL:0224-53-3120



健康、食育及び歯と口腔に関するパネル展

宮城県仙南保健所

実施期間 令和7年11月1日～28日

実施場所 大河原合同庁舎1階

対象者 来庁県民、合庁勤務県職員

従業員・
構成員向け

住民向け

実施内容

栄養・食生活、歯と口腔の健康に関するパネル展示及びリーフレットの配架を行った。

取組の効果等

来庁県民、合庁勤務県職員に対し、栄養・食生活、歯と口腔の健康のための口腔ケアについて周知ができた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班
TEL:0224-53-3120



令和7年度 学校・地域連携 保健課題解決研修会

宮城県仙南保健所

住民向け

実施期間	令和7年9月10日、オンデマンド配信10月8日～11月28日
実施場所	大河原合同庁舎大会議室、オンデマンド配信(Youtube)
対象者	管内小・中学校及び高等学校の管理職、学校保健、食育に関する担当教諭、行政関係者、管内幼稚園・保育所教諭、食育関係団体等

実施内容

教育関係者や食育関係者を対象に子どもの成長を担う基本的生活習慣の重要性に関する研修会を開催した。

取組の効果等

教育関係者や食育関係者が、スマートフォンの影響、良い習慣とリスクのある習慣など、子どもの成長を担う基本的生活習慣の重要性について理解を深めることができた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班
TEL:0224-53-3120

大人こそ！ベジプラスチャレンジ2025

宮城県塩釜保健所

実施期間 令和7年10月1日～11月30日

実施場所 各事業所

対象者 管内事業所の従業員等 参加数:41事業所(258チーム・774人)

住民向け

実施内容

事業所内で3人1組のチームをつくり、野菜摂取増加に関する4つのレベルから、チームで挑戦するレベルを決定し、期間内に毎日目標達成に向け取り組むチャレンジ事業を実施した。

事業所達成賞(3チーム以上参加・9割以上達成) 21事業所
チーム達成賞(目標の2/3以上達成) 245チーム

取組の効果等

事業所担当者からは、「野菜摂取を意識するきっかけとなった」「コミュニケーションが増加した」「今後は参加者を増やし社内全体の取組としたい」等の声があり、職場での食を通した健康づくりにつながった。

また、参加者においては、「野菜を食べることの大切さがわかった」「外食時に野菜を選ぶようになった」等意識や行動の変化が見られた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県塩釜保健所健康づくり支援班 TEL:022-363-5503

URL:<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/vege-challee.html>

塩釜・岩沼・黒川・仙台地区対象

大人こそ！ベジプラスチャレンジ2025

野菜摂取アップにチャレンジ！

健康な体づくりに欠かせない野菜摂取アップのチャレンジを実施します。
野菜を多く食べる人は、脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果があります。事業所皆さんで参加しませんか？
対象は、管内14市町村に所在する事業所です。

挑戦するレベルは4つ！チームで決定！

挑戦するレベルをチームで決定。毎日クリアできるよう取り組みます。

①条件 (イ)Ⅱ

- Level 4: 毎日350g(手ばかり5つ分)以上の野菜を食べる。
- Level 3: 毎食野菜を食べる。
- Level 2: 朝食に野菜を食べる。
- Level 1: 野菜を1日1回以上食べる。

②取組範囲

設定したレベルとそのレベル以下の全ての項目に取り組みます。
例) Level 3挑戦者は、Level 1と2も毎日取り組みます。

③注意事項

食の記録、写真撮影、野菜ジュースやスムージーもカウント可とします。いも類、塩漬物や漬物、サプリメントは不可とします。

手ばかりとは？

手で野菜の量を把握する方法です。
火を通せば手山盛り、生なら手山盛りが、手ばかり1つ分は約70gの量です。

参加方法

- ①職場で参加者募集
事業所内で3人1組の参加チームを募ります。
※3チーム以上目標！
- ②チームでレベルを決定
挑戦するレベルを3人で決定します。
- ③職場でまとめて申込み
当所申から申込用紙(Excel)をダウンロードし、メールまたはFAXで申し込みます。
DLはこちら
9月29日 締切
- ④職場で皆で取り組む
チームで始め、目標達成に向け取り組みます！
10月1日～11月30日
10月22日(土) 中間報告
- ⑤中間報告
事業所での実績をとりまとめ、メールor FAXで報告します。
10月22日(土) 中間報告
10月22日(土) 中間報告
→発表10月22日
- ⑥最終報告
事業所での実績をとりまとめ、メールor FAXで報告します。
11月12日(土) 最終報告
→発表12月2日

問合せ先
宮城県塩釜保健所(仙台保健福祉事務所)健康づくり支援班まで
お気軽にお問い合わせください
TEL: 022-363-5503 FAX: 022-362-6161 e-mail: sdhwfzke@pref.miyagi.lg.jp



宮城県大崎保健所

住民向け

参加事業場が、「ゼロ災」及び「健康づくり」に関する取組宣言を行い、期間中に「ゼロ災」の達成や「健康づくり」の取組を実施する。瀬峰労働基準監督署、公益社団宮城労働基準協会瀬峰支部との連携のもと、保健所では「健康づくり」の取組支援を行っている。

参加数：31事業場となり、前年度より参加事業場が増加した。（前年度26事業場）100日間をチャレンジ期間とし、参加事業場が「ゼロ災」「健康づくり」に関する取り組みを行うことで、地域全体の労働者の「安全」と「健康づくり」に対する機運の醸成を図っている。

宮城県大崎保健所健康づくり支援班
TEL:0229-87-8010

ゼロ災&健康トライアル2025

参加募集中



■「従業員ファースト」を實踐するトライアルです

従業員が災害発生に際して仕事ができる環境づくりを目的し、事業所全体で「労働災害ゼロを目的した取組」と「健康づくりに関する取組」を100日間実践するトライアルです。

参加事業所からは「健康宣言」「労働災害防止の意識が高まった」だけでなく、「昔前にはないコミュニケーションが生まれた」という嬉しい声もいただいています。

■取組内容は「できることから」でOKです

＜労働災害ゼロに向けた取組＞



労働災害の
防止に取り組む



災害について
意識を高める



作業中の安全を
確認しあう

＜健康づくりに関する取組＞



ワークライフ
バランスを
実践する



健康的な食生活
を実践する



健康に関するイベント・ネット
ワークへ参加する

■参加する方法は4ステップです

お申込みとご参加は、電子メールで送迎いただくだけです。
 名称（word）は、随時労働基準監督署ホームページからダウンロード可能です。
 【掲載ページ】 <https://aita.shlg.go.jp/aiyagi-roadsidepolicy/150/155.html>

① 決定する

取組内容を事業所全体で検討・決定します。



② 申し込む

随時労働基準監督署に「申込書」を電子メールで送信します。

送付先
〒100-8585
東京都千代田区千代田
労働部 労働安全課
10月10日まで

③ 実施する

「宣言状」に内容を記載して掲示し、取り組めます。

取組期間
10月24日から
1月31日まで

④ 報告する

随時労働基準監督署に「報告書」を電子メールで送信します。

11月10日まで

■「達成証」「健康トライアル賞」を交付します

「労働災害ゼロ100日間実践」及び「健康づくりの取組実践」が確認できた事業所には「達成証」を交付します。

なお、賞金ながらゼロ達成できなかった場合でも、「健康づくりの取組実践」が確認できた事業所には、大崎労働院又は労働基準所から「トライアル賞」を交付します！

お問合せ（申込み・参加費等）は

住所：〒890-4521 鹿児島市城下町30-8 電話：0239-38-5131

随時労働基準監督署 まで



労働部 労働安全課

健康づくりに関するパネル展示等

宮城県大崎保健所

実施期間	令和7年11月1日～30日
実施場所	宮城県大崎合同庁舎1階ロビー
対象者	来庁者及び職員

従業員・
構成員向け

住民向け

実施内容

適切な食生活及び歯と口腔の健康に関する正しい知識の普及のため、パネル展示及び栄養士や食生活改善推進員が作成したレシピ等の資料による普及啓発を実施した。

取組の効果等

資料の「北部健康かわら版」、「栄養士がおすすめするヘルシーレシピ」及び「食生活改善推進員がおすすめするちゃちゃっとレシピ」等健康づくりに役立つ情報は、多くの方に手に取っていただいた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県大崎保健所健康づくり支援班
TEL:0229-87-8010



令和7年11月

栄養士がおすすめするヘルシーレシピ
からたよるこぶトベジプラス100&塩eco

～野菜が100gとれる塩ecoレシピ～

料理名	野菜量	塩分量
ひじきの中華風サラダ	100 g	0.7 g

からたよるこぶトベジプラスのポイント
・「野菜」のイメージが強い、大崎市産の野菜を使用した一品です。
・糖質と脂質のバランスが良く、ダイエットにもおすすめです。サラダにする事で手軽に摂取することが出来ます。お酢を加えることで、子供にも食べやすいサラダになります。

このレシピの塩ecoポイント
・味付けに塩とこぶトベジプラスを使用することで、調味料の量を減らすことが出来ます。ひじきと一緒に野菜を炒め、お酢を加えることで、子供にも食べやすいサラダになります。

作り方
①ひじきと野菜を一口大に切る。水を加えて煮ておく。
②鍋にお湯を加えて煮る。
③人数に合わせて切らして煮る。
④お酢は調味料に混ぜ、お酢を加える。
⑤④の食料を混ぜ、そこに調味料を加え、全体を混ぜる。

一人当たりの摂取量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
52 kcal	1.6 g	1.3 g	0.5 g

野菜を食べよう！
あと100g

減塩！あと3g

栄養士と食生活改善推進員が作成したレシピです。野菜100g、たんぱく質10g、脂質10g、食塩相当量3gを目安に調理してください。

令和7年11月作成 大崎保健所 食生活改善推進員 作成 栄養士 作成 塩ecoレシピ

（発行）宮城県大崎保健所事務局（大崎保健所）健康づくり支援班 TEL:0229-87-8010

ゼロ災&健康トライアルの実施

宮城県石巻保健所

実施期間 令和7年10月24日～令和7年1月31日

実施場所 管内各事業所

対象者 管内各事業所の従業員(78事業場)

住民向け

実施内容

危険箇所の見える化など「災害ゼロを目指した取組」と、セミナー実施、歩数アップチャレンジなど「健康づくりに向けた取組」を、各事業所で100日間実践する取組です。

(各管轄の労働基準監督署及び(公社)宮城労働基準協会支部と共催で、毎年実施しています。)

取組の効果等

本共催事業は、瀬峰管内は7年目、石巻管内は3年目を迎えました。今年度は78参加事業場(R6年度は70事業場)に参加いただきました実施しています。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県石巻保健所健康づくり支援班

TEL:0225-94-6124 FAX:0225-96-3560

E-mail:et-kenko@pref.miyagi.lg.jp



イオン石巻×JAいしのまき コラボイベント

宮城県石巻保健所

実施期間	令和7年11月14日～16日（11/15 10:00～12:00は栄養相談も開催）
実施場所	イオン石巻店
対象者	県民（延べ1,075名）

住民向け

実施内容

野菜摂取量を増やす、塩分は塩eco(減塩)するなど、食生活の改善のきっかけとして、推定野菜摂取量の測定、JAいしのまきの協力による新鮮野菜の販売、パンフレットコーナーの設置等行いました。

取組の効果等

野菜の販売を同時に行ったことで、野菜不足を実感した方が売場に足に向けており、行動変容を促すことができたと感じました。また、推定野菜摂取量の測定機器は、お子さんや働き盛り世代の男性も体験しており、多くの方に関心をもっていただけたと感じました。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県石巻保健所健康づくり支援班
TEL:0225-94-6124 FAX:0225-96-3560
E-mail:et-kenko@pref.miyagi.lg.jp



気仙沼圏域の食材を知って、味わって、つながろう！

宮城県気仙沼保健所

実施期間	令和7年11月4日～28日
実施場所	気仙沼合同庁舎、気仙沼保健福祉事務所
対象者	来庁者及び職員(ベジチェック体験67名)

従業員・
構成員向け

住民向け

実施内容

11月14日に気仙沼地方振興事務所と連携し、地場産業直売会において、ベジチェック体験や健康啓発を実施した。また、期間中は気仙沼合同庁舎及び気仙沼保健福祉事務所において、健康づくりに関するパネルやリーフレットを展示。

取組の効果等

ベジチェック体験で野菜の摂取量が見える化することで、普段の食生活を振り返るきっかけとするとともに、野菜摂取量増加に向けて意識づけを行うことができた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県気仙沼保健福祉事務所(気仙沼保健所)成人・高齢班
TEL:0226-22-6614

