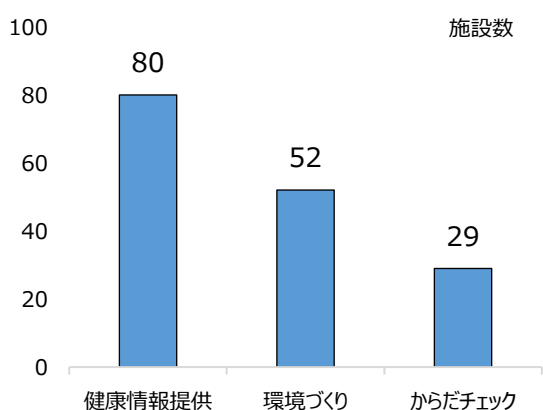


せんなん健康チャレンジウィーク2025 実施状況報告



今年度のチャレンジには 延べ **84** 施設の参加をいただきました
皆さまの御参加ありがとうございました

●コース参加状況



◇ チャレンジ実施状況から

今年度も「健康情報提供」「からだチェック」「からだにやさしい環境づくり」の3コースで実施しました。

最も参加が多かったのは「健康情報提供」コースで、減塩、運動、禁煙3種類の啓発が全体の60%を占めました。

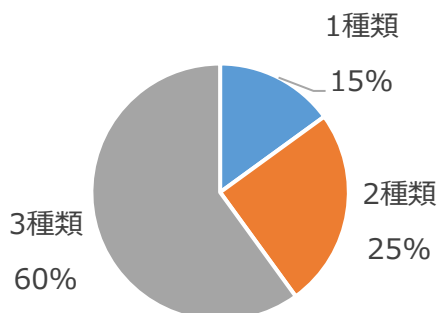
マンネリ化を防ぐため、毎年新ポスターを作成しています。栄養成分表示編や摂りすぎ注意編など、同じ減塩テーマでも多様なデザインをご用意しておりますので、従業員の健康状況に合わせて御活用ください。

「からだにやさしい環境づくり」コースでは、「朝の体操」や「昼休みのウォーキングイベント」、「スポーツ大会(運動会)」、「からだ分析測定会」など、独自イベントに取り組んでいました。

これから超高齢社会を迎えるにあたり、健康寿命をいかに長く維持するかが重要です。企業や地域社会における健康投資がますます求められています。

従業員の健康の保持、増進に役立つ取り組みとなるよう、次年度も開催予定しておりますので、継続しての御参加を心よりお待ちしております。

●健康情報提供利用媒体数



◇ 参加事業所、団体からの実施報告から

今年度は、68 施設から実施報告をいただきました。

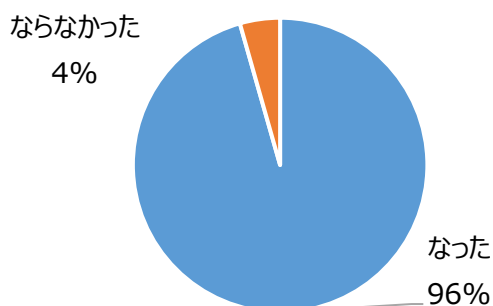
御回答いただいた施設には「チャレンジ達成証」を交付いたします。御協力ありがとうございました。

回答いただいた施設の96%から「チャレンジウィークが従業員等の健康づくりを推進するきっかけとなった」と回答いただきました。

「食堂や喫煙所、事務所内モニターなど掲示場所を工夫して見てもらえた。」、「チャレンジ参加で目標設定・競い合いが生まれ積極的に取り組めた。」、「塩分チェックシートで自己診断でき、食生活を見直すきっかけになった。」、「残業時間が減った」等、参加による効果を実感する意見も多く寄せられました。

●実施報告から

チャレンジウィークが従業員等の健康づくりを推進するきっかけとなったか



●「歩数アップチャレンジ」に御参加ください！

「歩数アップチャレンジ」は、県全体で実施している健康づくりイベントです。3人1組でチームを編成し、事業所ランキング賞(上位 10 事業所)、目標歩数 8,000 歩の達成を目指します。

今年度は、令和7年10月1日から11月30日までの2か月間にわたり開催し、1,553 チーム・4,659 名が参加しました。うち仙南保健所管内では、106 チーム・318 名が参加しております。

楽しく健康づくりに取り組めると大変好評です。

次回開催の際には、是非御参加ください！

※施設・団体単位で、歩数アップチャレンジに参加いただくと、当所主催「せんなん健康チャレンジウィーク」の「からだにやさしい環境づくり」コースにもエントリーできます。

★ 今年度の取組状況等は、

宮城県ホームページ「歩数アップチャレンジ2025」のページを御覧ください。

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/hosuuappu2023yop.html>



●お知らせ

「簡単」「手軽」に健康づくりの啓発をしてみませんか？

宮城県仙南保健所では、「健康づくりの啓発媒体」の貸出を行っています。

フードモデル、ポスター、タール模型など、さまざまな教材を無料でご利用いただけます。

関心のある方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。



★ 申込等は、

宮城県仙南保健福祉事務所ホームページ「働き盛り世代の健康づくり(仙南保健所)」のページを御覧ください。

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

発行：宮城県仙南保健所 成人・高齢班 0224-53-3120