

いしのまき・とめ スマート通信

〔発行〕宮城県石巻保健所
電話: (0225) 94-6124
e-mail: et-kenko@pref.miyagi.lg.jp

※メールでの配信を希望される事業所は
上記メールアドレスまでご連絡ください!

県内屈指のメタボ地域!?



▼今年健康診断を受けましたか?

40歳から74歳が対象となる「特定健診」。
石巻地域(石巻市・東松島市・女川町)と登米地域(登米市)のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の結果、男女とも県内ワースト記録を更新する残念な結果が続いていることをご存知でしょうか。

▼たばこ対策が必須!

石巻地域の男女及び登米地域の男性は、「喫煙習慣がある人」が県内ワースト上位を記録し、「1回30分以上、週2回以上運動をする習慣がない人」もワースト記録が続いている状況です。
あなたも当てはまりますか?

メタボ該当者・予備群の該当者割合の推移

ワースト順位		R2	R3	R4
石巻地域	男性	1位	1位	1位
	女性	3位	3位	4位
登米地域	男性	3位	2位	2位
	女性	2位	1位	1位



石巻・登米地域は
肥満、血圧、肝機能も
ワースト記録が
続いているの...

現在たばこを吸っている者の割合の推移

ワースト順位		R2	R3	R4
石巻地域	男性	1位	2位	3位
	女性	2位	1位	1位
登米地域	男性	4位	3位	1位
	女性	8位	8位	8位

運動をする習慣がない者の割合の推移

ワースト順位		R2	R3	R4
石巻地域	男性	1位	2位	2位
	女性	1位	5位	5位
登米地域	男性	4位	5位	7位
	女性	3位	4位	4位

▼今年こそ脱メタボ!しませんか?

▼石巻保健所も応援しています!

「労働災害ゼロ」と「健康づくりの取組」を事業所全体で取り組む「ゼロ災&健康トライアル」の募集を開始しました。転倒予防のための筋力アップや、来年の健診結果改善を目指し、事業所みんなで挑戦しませんか?

石巻
労働基準監督署
管内の事業所



瀬峰
労働基準監督署
管内の事業所



「ゼロ災や健康づくりに挑戦したいが、何から進めればいいのかわからない」という事業主の方は、まず保健所ホームページをのぞいてみてください。



石巻保健所
ホームページ
リンク →



【健康づくり関連情報】

事業所対抗歩数チャレンジ(無料です)
「チーム平均歩数」と「事業所平均歩数」を競う歩数アップチャレンジ2025の募集を開始しました。新入社員同士や部門毎にチーム編成するなど、コミュニケーションツールとして活用している事業所もあります。
【申込: 9月5日(金) 〆切】

がん研修会を開催します(無料です)

2人に1人は「がん」に罹ると言われており、事業所でも治療と仕事の両立支援を行うことが求められています。
石巻赤十字病院のがん登録結果によると、近年、「大腸がん」が増加傾向であることが分かりました。そこで当所では、事業主や安全衛生責任者等を対象に、「大腸がん」についての予防法や最新の治療を学ぶ研修会を、令和7年9月11日(日)にオンライン開催します。
従業員の健康づくり対策のヒントを得られると思いますので、ぜひ皆様ご参加ください。
【申込: 8月31日(日) 〆切】



お申込みは
専用フォームから →



お問合せは
宮城県庁
健康推進課 →

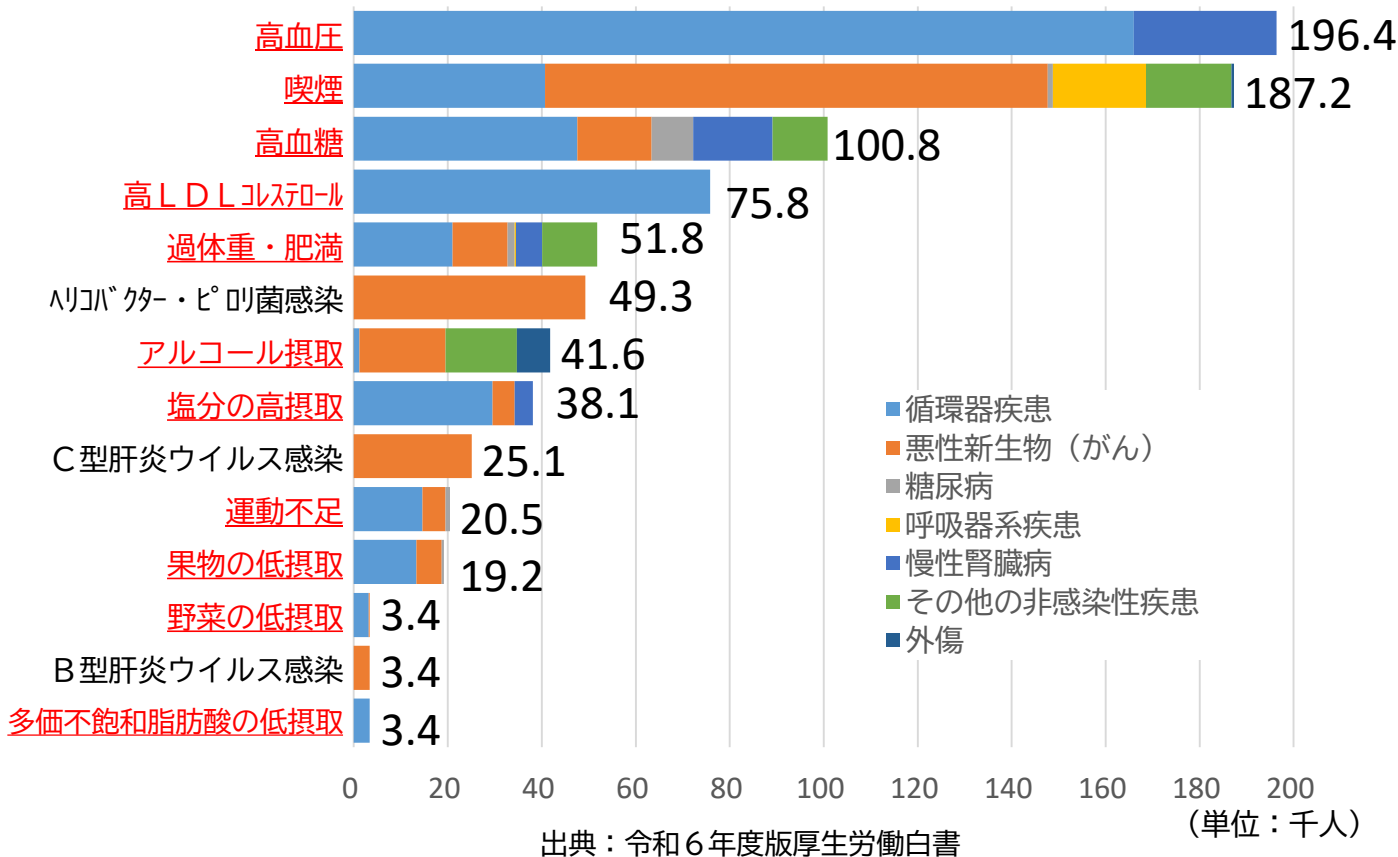


予防できる病気を防ぎたい！

望ましくない生活習慣が最大のリスクである？



リスク要因別の関連死亡者数（2019年）



循環器疾患の予防策は？

循環器疾患（心疾患や脳血管疾患など）で亡くなった方のリスク要因をみると、メタボの要因ともなる①高血圧、②高LDLコレステロール、③高血糖、④喫煙、⑤塩分の高摂取、⑥過体重・肥満と続きます。

がんの予防策は？

悪性新生物（がん）で亡くなった方のリスク要因は、感染性の要因を除けば、メタボの要因ともなる①喫煙、②アルコール摂取、③高血糖、④過体重・肥満の順になっています。

いしのまき：とめ地域は「メタボ対策必須！」

メタボ該当者及び予備群が多いという地域の健康課題は、「循環器疾患」や「がん」で亡くなる方が多い可能性も示唆しており、働き盛り世代の健康づくりを会社として支援することは、地域経済を支えるためにも重要であることが分かります。



お問合せ

宮城県石巻保健所健康づくり支援班

〒986-0850 石巻市あゆみ野5丁目7番地 石巻合同庁舎1階

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

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



会社みんなで
できることから♪

©宮城県・旭プロダクション