

いしのまき スマート通信

【第六号】

メールでの配信を希望される事業所は下記までご連絡ください！
【発行】宮城県石巻保健所
電話：(0225)94-6124
E-mail: et-kenko@pref.miyagi.lg.jp
【協力】石巻労働基準監督署
(公社)宮城労働基準協会
石巻支部
「いしのまきスマート・プロジェクト」Webページ



自宅でも！身体活動・運動量UPで 職場でも！脱！！メタボ！！

■コロナ禍による運動不足 メタボ化も懸念。

新型コロナウイルス感染症の影響によるリモートワークや外出自粛で運動不足になっていませんか？運動不足は心身の不調につながってしまいます。

- こんな不調はありませんか？
- 肩こりや腰痛がある
 - なんだか気分が落ち込む
 - 疲れやすい
 - 寝付きが悪い
 - 体重が増えた

また、運動不足で活動量が少ない状況が続くと、メタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクが増大します。現に、石巻圏域は男性のメタボ割合が県内ワースト1位。さらに、「運動習慣なし」の割合が男女とも最も高く県内1位という状況です。(データからみたみやぎの健康より)

コロナ禍でさらに運動不足が定着しないよう、自分のライフスタイルに合わせた取組を見つけて、継続すること、イキイキと健康な心と体をつくりましょう！

「運動習慣なし」ランキング

	男性	女性
1位	石巻圏域	石巻圏域
2位	気仙沼圏域	気仙沼圏域
3位	大崎圏域	登米圏域

※運動習慣：1回30分以上/週2回以上/1年以上実施

まずは、歩こう！あと15分

運動というと、しっかりと時間を確保したり、ユニフォームを揃えたりと、気構える方もいるかもしれませんが、日常生活の中で「歩数」を増やすだけでも十分。歩くことは、手軽で簡単な健康法です。歩数の目標は1日9000歩ですが、宮城県民の歩数は目標に対し、あと1500歩ほど足りない状況です。まずは、自身の歩数を知り、1日に「あと15分多く歩くこと」から始めましょう。



活動・運動量を増やすメリット

- ◎睡眠の質が向上
適度な疲労感や、ストレッチで筋肉の緊張をほぐし血液循環がよくなることで、良質な睡眠に。
- ◎メンタルヘルスにも期待
体を動かすことで爽快感が得られ、気分もリフレッシュ。
- ◎体力・筋力アップで労災も防止
柔軟性や筋力の向上により、腰痛、転倒などの労働災害の予防も期待できます。

動画をしながら運動

宮城県の特設ページでは、人気ストレッチ系YouTuberのオガトレさんとタイアップした動画を配信中です。続ければ、必ず成果が出るはず！ぜひご活用ください！



ウォーキングアプリで楽しく

「みやぎウォーキングアプリ」を使ってゲーム感覚で楽しく歩数アップ♪県内のコースを楽しんだり、インセンティブをゲットしたり、ゆるキャラからミッションを受けたり、職場や家庭でチームを作って競い合うこともできます。

手順① スマートフォンに「あらくと」のアプリをダウンロードして会員登録。

手順② 「宮城県」の団体に参加。※宮城県団体コード「miyagiken」

詳しくは裏面をご確認ください。

ios版

Android版

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

みやぎウォーキングアプリ

石巻労働基準監督署から

進めましょう！転倒予防体操
石巻労働基準監督署管内では、転倒災害が前年比33%と急増しています。特に60代の労働者では前年比62.5%増加と目立っています。加齢とともに進行する、身体強度や運動機能の低下を予防することは、転倒災害の予防にも役立ちます。

ある事業場では、転倒災害防止と身体機能改善を目的とした「いきいき安全体操」を毎日5分間、8か月継続したところ、バランス、俊敏性等の運動機能に改善が見られたほか、転倒災害やヒヤリハットが減少するなど効果がありました。体操の仕方は「職場

のあんぜんサイト」(QRコード参照)から。安全・健康な職場づくりにお役立てください。



エイジフレンドリー補助金の

申請期限は10月末まで！
働く高齢者を対象として職場環境を改善するため取り組んだ費用を対象とする補助金の申請期限が迫っています。お問合せは、一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会 エイジフレンドリー補助金事務センターまで。
電話：03-6381-7507

■事業所の取組事例大募集！
従業員の健康づくりの取組事例を教えてください！当通信で紹介させていただきます。

みやぎ ウォーキングアプリのご紹介



©宮城県・旭プロダクション

「あと、1日、15分（1,500歩）歩く」を目指そう！

「みやぎウォーキングアプリ」は、
1日にあと15分(1500歩)歩くことをサポートするアプリです。
アプリでは現在地から1500歩で到達する地点の表示や、
宮城県内のウォーキングコースをご紹介します。
また、宮城県のご当地キャラクターたちがアプリのマップ上にランダムに登場するほか、
さまざまなイベントや歩数ランキングに応じて景品に応募できるなど、
気軽に楽しくウォーキングを続けられる工夫が満載です。
さあ、さっそくダウンロードして、楽しく歩きましょう！

1 スマートフォンにウォーキングアプリをダウンロードして、会員登録をしましょう！

1 QRコードを読み取り、アプリをダウンロード！

2 ダウンロード後【はじめる】を押す

3 個人情報取り扱いについて確認し、内容に同意する

4 ニックネームなどプロフィールを登録
ニックネームのみ公開されます。

5 パートナーを選択

6 Tポイントの登録【スキップ】をして後で登録もできます。

iOS版

App Store からダウンロード

Android版

Google Play で手に入れよう

※iOS9.0以降対応。iPhone5S以降対応 (iPhone5C、iPadシリーズを除く)
※Android5.0以降対応 (ハードウェアステップカウンター搭載必須、一部端末を除く)

2 「宮城県」の団体に参加しましょう！

7 【団体会員登録を追加】を押す

8 宮城県団体コード「miyagiken」と入力し【次へ】を押す

9 団体連携に伴う情報提供について確認し、内容に同意する

10 項目に沿って必要情報を入力し申請する

11 グループ(居住エリア)を選択して【OK】を押すと団体登録完了！

●メールアドレス
●生年月日
●性別
●居住地域
●加入医療保険制度

■ 感染症流行時は、3密を避けてウォーキング

- 一人または少人数で行う
- すいた時間、場所を選ぶ
- 他の人との距離を確保
- 休憩時に会話する際はマスク着用

お問合せ先：宮城県石巻保健所 健康づくり支援班 ☎ (0225) 94-6124