

大募集!! - 宮城県内の職場対抗戦 -

歩数アップチャレンジ2022

働く人の健康かわら版

スマート通信

【令和四年九月号】

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
 (健康づくり支援班)
 電話: (0225)94-6124
 E-mail: et-kenko@pref.miyagi.lg.jp



職場でチームをつくってご参加ください!

宮城県では、働き盛り世代の歩数増加の取組として、職場単位でご参加いただく「歩数アップチャレンジ」を開催します! 石巻・登米圏域のランキングもあります。たくさんチームの参加をお待ちしています!

【チャレンジ期間】

2022年10月1日〜11月30日

【内容】

職場内で3人1組でチームを結成し、期間中の1日当たりの平均歩数を競います。

【表彰】

- ◎ 全県ランキング賞(職場毎)
- ◎ 地域ランキング賞(職場毎)
- ◎ 9000歩達成賞(チーム毎)

【申込期間】

2022年7月1日〜9月16日

【申込方法】

スマートフォン・パソコン、FAXでお申し込みください。(QRコードまたは裏面参照)



【主催】宮城県【共催】宮城労働局・公益社団法人宮城労働基準協会(協力) 県内35市町村、全国健康保険協会宮城支部【お問合せ】宮城県石巻保健所健康づくり支援班
 ☎(0225)94-6124

歩こう!あと15分!

みなさんは、日頃のくらしい歩いていますか? 宮城県民の歩数は、全国平均より少なく、健康のための目標(※)に対して、約1500歩(約15分)足りない現状があります。まずは、自分の歩数を確認し、1日あと15分多く歩くことから始めましょう!

【歩くメリット】

- 手軽に、いつでも始められる
- 脂肪の燃焼、心肺機能のアップ、高血圧の予防、免疫力アップ、全身のリラックス効果など、健康への効果がたくさん!

※宮城県の1日の歩数の目標

	20~64歳	65歳以上
男性	9,000歩	7,000歩
女性	8,500歩	6,000歩

(第2次みやぎ21健康プランより)

【歩く際の姿勢のポイント】



「たばこ対策川柳」入賞作品発表!

登米圏域の男性の喫煙率は、県平均よりも高い状況です。家庭はもちろん職場でも、禁煙や受動喫煙防止に取り組んでみませんか?
※募集は令和3年度に石巻圏域で行ったものです。(年齢・職業は応募時点)

【小学生の部】

最優秀賞 パパやめて たばこをやめたら
 金メダル (9歳 小学生)

優秀賞 来てほしい たばこ何?って
 いう未来 (13歳 中学生)

入賞 たばこはね はいもみらいも
 まっくらだ (10歳 小学生)

入賞 今やめて 未来の自分に
 笑み向けたい (14歳 中学生)

入賞 タバコより きれいな空気
 吸いたいよ (10歳 小学生)

【一般部門(高校生以上)】

最優秀賞 孫生まれ 家族で決めた
 禁煙令 (39歳 会社員)

優秀賞 たばこ吸う 煙の陰に
 SOS (16歳 高校生)

入賞 いるんだよ あなたのからだ
 想う人 (16歳 高校生)

入賞 天秤に 命とたばこ
 掛けてみて (70歳代 無職)

入賞 禁煙で 健康笑う
 貯金箱 (50歳代 無職)

【特別賞】

禁煙賞 喫煙は 孫に言われて
 卒煙し (60歳代 無職)

受動喫煙対策賞 吸う前に 周りを一度
 よく見てね (11歳 小学生)

スマートみやぎ健康市民会議

宮城県では、企業、保険者、医療者、保健・産業分野の機関・団体、大学等研究機関、報道機関、行政等と力を合わせ、県民の健康づくりを後押しするため、「スマートみやぎ健康市民会議」を設立しています。会員事業場には、従業員の健康づくりに役立つ情報も届きます。会員になって一緒に取り組みませんか?

【会員になると】

- スマートみやぎ健康市民会議(宮城県)ホームページに、団体名・企業名が掲載されるほか、活動や取組について紹介されます。
- 健康づくりの取組に関する情報が定期的に届きます。優れた取組については、表彰の制度があります。

ゼロ災&健康トライアル2022への参加事業場も募集中です!

事業場毎に「ゼロ災に関する安全宣言」と「健康づくりに関する取組宣言」を設定し、10月11月の2ヶ月間、安全衛生活動に取り組みます。詳しくは石巻保健所の「健康づくり」ウェブページをご覧ください。

■ 申込期日 令和4年9月16日まで
 ■ 問合せ・参加申込先 瀬峰労働基準監督署
 電話: 02228-1388-1333-1
 FAX: 02228-1388-1333-2

ゼロ災&健康2022

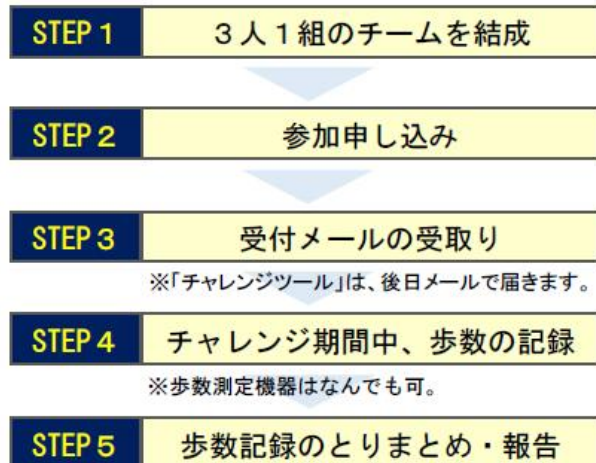
スマートみやぎ健康市民会議

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。

参加の流れ (事業所単位でエントリーをしてください。)

1事業所から
何チームでも参加可能!



参加申し込み

パソコン、スマホのどちらからでもエントリーが可能です。

エントリーフォーム
URL

<https://ws.formzu.net/dist/S277291870/>



FAX送信票 022-748-5792

※エントリーフォームにアクセスできない場合は、こちらをご利用ください。
(このまま送信ください。送付は不要です。)

■事業者情報

申込日	令和 4 年 月 日	担当者氏名	
事業所名		従業員数 <small>※申込事業所</small>	
所在地	〒 -	電話番号	- -
		FAX番号	- -
メールアドレス			
事業所名・チーム名・ランキングを公表してもよいですか?		普段の1日の歩数はおおむね何歩程度ですか?	
<input type="checkbox"/> 同意します <input type="checkbox"/> 同意しません		事業所平均	約 歩 <small>※事業所全員の平均でなくとも構いません。</small>
当企画を知ったきっかけは何ですか ※複数回答可			
<input type="checkbox"/> 県・宮城労働局・(公社)宮城労働基準協会・市町村等からの案内 <input type="checkbox"/> 他事業者からの案内 <input type="checkbox"/> チラシをみて <input type="checkbox"/> 新聞をみて		<input type="checkbox"/> ホームページをみて <input type="checkbox"/> ラジオを聞いて <input type="checkbox"/> その他	
事業所内で健康づくりに関する取組を実施していますか(健康診断・当事業を除く)			
<input type="checkbox"/> 既に実施している <input type="checkbox"/> 実施を検討したい・実施の予定がある <input type="checkbox"/> 事業所での実施は難しい			
参加チーム名			
1		4	
2		5	
3		6	

※参加チームが多い場合は、チラシをコピーして参加チーム名をお知らせください。