

リアスマート

# Rias×Smart通信

令和3年度第3号(11月号)

宮城県気仙沼保健所

成人・高齢班 発行



めっきり寒くなってきたこの頃、もはや師走の足音も聞こえてきますね!? 今号では、気仙沼保健所の働き盛り世代向け健康づくり事業「Rias×Smartチャレンジ2021」を実施した事業所の事例をご紹介します! 後半では、食育に関する情報をお届けします。

## 気仙沼地域の取組事例 No.5

Rias×Smartチャレンジ実施レポート

## 「ろうるさい人がいても良い!」

～会社が守る社員の健康～ 株式会社八葉水産

今回、八葉水産さんがRias×Smartチャレンジ2021に申し込んだきっかけは何ですか?

- 従来から、当社では従業員の検診実施はもちろん、再検査受診推奨、朝のラジオ体操を実施したり、H30年頃からは会社内すべてを敷地内禁煙にしたりと、社員の健康管理に取り組んできました。
- それでも、病気を発症して一線を退くことになった社員もいます。全ての社員が会社には欠かせない人材で、一人でも欠くことの無いようにしていかなければなりません。
- そこで、もっと会社全体で健康づくりに取り組み、社員を守れないか?と考えていた矢先、保健所から“事業所の健康づくりに関する取組”について紹介されたので、これを活用してみよう!と思ったことがきっかけでした。

### Rias×Smartチャレンジ2021での八葉水産さんの取組

#### ☑情報掲示

…健康に関するポスター(減塩・歩数アップ・たばこ・菌・メタボなど)の掲示

#### ☑健康チェックシートの記録

…社員に対し、減塩・間食・運動・禁煙等の状況をチェックするシートを配布し、記録を呼びかける。

★上記の取組を、9月中の1か月間チャレンジしてみることに!

この取組を実施してみたの社員の反応は?

- 社員に実施を呼びかけたところ、80名いる社員のうち、54名と、約7割の社員が健康チェックの記録などに取り組んでくれました。これは予想より多かったです。
- チェックシートを休憩室に置いておいたため、昼休みに記録をする人が多かったようです。
- 「間食を減らすのが難しかった」などの感想もありつつ、オリジナルで1か月間の実施としたことにより、社員の習慣づけにもなったと感じています!

多くの社員が健康づくりに取り組んだポイントは?

- 常務が積極的に取り組みながら、周囲の社員にも声掛けをしてくれました。トップの意識が大きいと感じています。
- 社員の健康を守るためには、総務の担当者をはじめ、だれかが口うるさく(笑)、声掛けしても良いのかなど。
- 今回まず取り組んでみたので、今後も同様に続けていきたいと思えます!

#### 【組織概要】

- ◇ 設立…昭和47年設立
- ◇ 所在地…(本社)気仙沼市赤岩港 23-1
- ◇ 従業員数…80名(R3.10現在)
- ◇ 主な業務内容
  - …いかの塩辛やメカブをはじめ、この地域で愛されてきた海の恵みを、みなさまの食卓にお届けしています。
- ◇ ホームページURL
  - … <https://www.hachiyosuisan.jp/>



取材に御対応いただいた石森課長と金野さん。減塩のポスターを背景に、八葉水産マスコット「いかおくん」と共にパチリ!📷



同社が独自に取りまとめた、社内での「Rias×Smartチャレンジ2021」実施結果。社員の反応や、実施した人数などが分かりやすくまとめられているグラフ等は、社内にも掲示しています。

#### 【取材を終えて】

八葉水産様では、この「Rias×Smartチャレンジ2021」を活用しながら、それを1か月間継続するなど、独自の取組を展開されていました。社員の命と健康を第一に考えながら、できることに取り組んでいく姿勢は、我々も見習いたいと思いました!取材へのご協力、大変ありがとうございました。

- ◎ 気仙沼保健所では、今年度から新たに、事業所での健康づくりをサポートする企画“Rias×Smart（リアスマート）チャレンジ2021”を実施しました。
- ◎ 令和3年9月から10月までを実施期間とし、全50事業所からお申込み・ご参加をいただきました！

### Rias×Smartチャレンジ2021

コース内容(下記からできるものを選択)

- 情報揭示コース
    - …健康に関するポスター(減塩・歩数アップ・たばこ・歯・メタボ・感染対策)を1種類以上選択し、事業所内に掲示する。
  - 情報配布コース
    - …保健所が提供する健康づくりに関するリーフレット類を、従業員に配布する。
  - 健康チェックコース
    - …保健所が提供するチェックシート(減塩・間食・運動・禁煙・感染対策)を1種類以上選択し、従業員に配布して記録を呼びかける。
  - 環境整備コース
    - …健康に関する機器等の設置・受動喫煙対策・職場内感染対策いずれか1種類以上を選択し、実施する。
- ★9月から10月の間の実施可能な1週間、上記に取り組んでみる

### ★Rias×Smartチャレンジ2021にお申込みいただいた事業所様★

(順不同・敬称略、公表に同意いただいた事業所様のみ記載)

(株)サンフーズ気仙沼、株式会社丸本建設、有限会社菅野工務店、気仙沼商工会議所、株式会社ニュー泊崎荘、(有)いこま気仙沼給食センター、(有)佐々木設備工業、株式会社KRガード、株式会社八葉水産、株式会社内海工業、気仙沼市立本吉共同調理場、株式会社泰興商事サンリクフーズ、有限会社本吉運送、有限会社東北特工、福寿水産株式会社、株式会社気仙沼パッケージ、気仙沼ケーブルネットワーク株式会社、気仙沼リアス調理専門学校、株式会社小野万、気仙沼市立条南中学校、気仙沼マツダ販売(株)、アクサ生命保険(株)気仙沼営業所、有限会社中館工務店、(株)阿部長商店、気仙沼市立松岩中学校、株式会社菅原製材所、南三陸ホテル観洋、有限会社丸繁商店、北日本工業株式会社、気仙沼ほてい(株)、宮城県水産技術総合センター気仙沼水産試験場、宮城県気仙沼土木事務所、宮城県気仙沼教育事務所、宮城県気仙沼地方振興事務所、宮城県気仙沼保健福祉事務所、宮城県気仙沼県税事務所 (R3.10.1時点)



ご参加いただいた事業所の皆様、ありがとうございます！これからも、地域一丸となって働く人の健康づくりを進めましょう♪  
「今回は参加しなかった」という事業所様も、気仙沼保健所のホームページに従業員健康づくりに役立つツールを掲載しておりますので、ぜひご活用ください！

要check



## 宮城県からお知らせ 11月は“みやぎ食育推進月間”です！～非常時でも健やかな食事を～

- ◎ 宮城県では、毎年11月を「みやぎ食育推進月間」と定め、県民の皆さまと共に食育を推進していけるよう、“食”をテーマとした各種啓発活動を集中的に実施することとしています。
- ◎ また、今年度から新たに「第4期宮城県食育推進プラン」がスタートしました。この計画は、県民の皆さまが生涯にわたり健康で心豊かな生活を送れるよう、食に関する様々な課題に対応し、取り組んでいくための計画です。
- ◎ 今回は、この計画の要点の中から、“食に関する非常時への備え”のポイントについてご紹介します。



### 【非常用食料を準備する際のポイント】

最低3日分・できれば7日分の備蓄を  
…ライフラインが復旧するまで1週間程度かかる可能性あり！その間の備蓄を。

備蓄でも**主食・主菜・副菜**をそろえて  
…日常とは異なる環境だからこそ、温かく、栄養バランスのとれた食事があることで、心身が落ち着きます。

ローリングストックで**普段から活用**  
…備蓄の食料を普段の食事にも取り入れ、補充することを「ローリングストック」と呼びます。期限切れも防ぐことができ、無理なく備蓄ができます😊

### 備蓄の例



特に水は多めに!!  
1人1日およそ3L程度 (調理用+飲料用)

野菜は根菜や乾物等、日持ちするものを普段使いしておく good!

食に関する非常時への備えに役立つ情報はこちら↓↓

