

働き盛り世代の皆様へ
宮城県塩釜保健所から健康に
役立つ情報をお届けします！



けんこうエクスプレス

No. 33

令和4年7月

★大人のあなたに…

歩数アップ & ベジプラスチャレンジ開催！

今年度は全県で歩数アップ！（10、11月）

これまで塩釜・大崎保健所独自で実施してきた**歩数アップチャレンジ**を、**全県で実施することになりました！**

そのため、「9000歩達成賞」「地区別表彰」のほか、「**全県表彰**」「**3地区合同表彰**」など、**新しい表彰も加わります。**

これまで高順位だった方は「全県1位」を目指して！
9000歩に届かなかったチームは今年こそ
入賞を目指して！取り組んでください。

なお、本チャレンジは事業所単位での
お申込みが必要です。

締切は9月16日（金）まで！

詳しくはこちらをご覧ください。



ベジプラスチャレンジ、はじめます！（11月）

塩釜保健所では今年度新たに、食生活の改善に挑戦する
ベジプラス（野菜摂取アップ）チャレンジを実施します！

3人1組でチームをつくり、挑戦するレベルを選択し、1ヶ月
間、毎日達成できるよう取り組みます。

感染症対策のためにも体づくりが基本です！

歩数アップとともに食生活も挑戦しませんか。

なお、このチャレンジも事業所単位
でのお申込みが必要です。

締切は9月16日（金）まで！

詳しくはこちらをご覧ください。



歩数アップチャレンジ2021に取り組んでみた感想をいただきました

コロナ禍でのコミュニケーションツールに！

事業所全体で改善に♪

参加のきっかけの注目ポイントは、「昨年度も
参加して良かった」「楽しく参加できそう」など、**健康
づくりの取組に面白さを感じていただけた**ように感
じます。

また**取組後の変化**については、歩く意識がトップ
ですが、「**コミュニケーションが増えた**」に注目
です。「**コロナ禍で社員旅行やスポーツ大会など、
従業員同士のコミュニケーションを図る機会が少
ないため、こういった健康イベントが必要**」との声
が多く寄せられました。

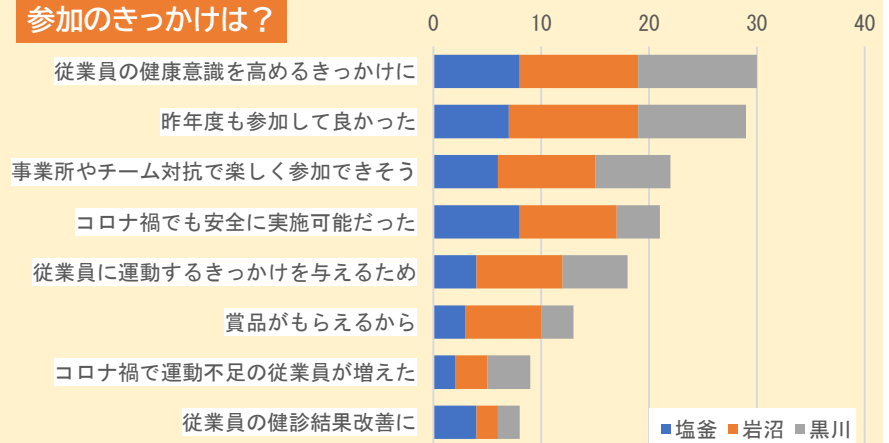
事業所の生産性向上のためにも、社員のコミュ
ニケーションは欠かせません。

今年は全県開催！

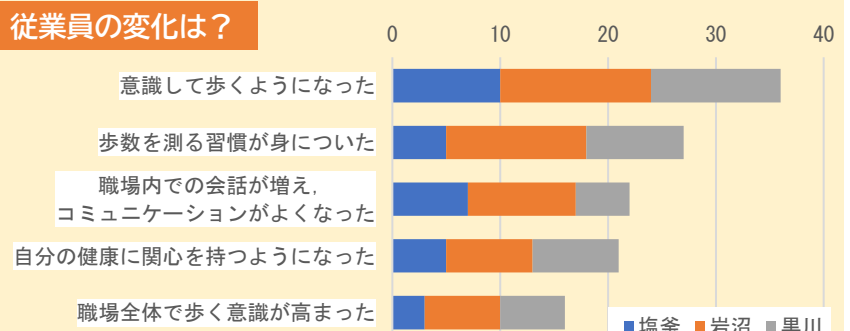
ぜひ参加して
みませんか♪



参加のきっかけは？



従業員の变化は？



子どもと大人の健康づくりは何が違う？ 大人の“節目”だより

今回の主役は
20代 だよ

お父さんの20代
は充実してた？



「吾十有五而志乎学、三十而立」 by 論語

孔子は「15歳ごろに学問を志し、30歳に自信がつき自立できるようになった」とあります。現代の日本に当てはめると、義務教育終了が15歳。その後、進学や就職を選びながら、今、目の前の道が自分の選択した道ですね。

進学でも就職でも家事でも、自分が進んだ今の道を、30歳で“自立”できそうですか？
仕事もプライベートも充実させるために、10代とは違う自分の体の現状を知る事が大切です。
あてはまる生活習慣はありますか？いつ改善する？（せーの！）



Check1 食事の量が高校と変わらない

例えば、高校運動部員が就職しデスクワーク勤務になった男性場合…必要エネルギー量の目安は1食あたり白飯350gに対し250gに減少するように、男女とも必要エネルギー量は15-17歳がピークを迎えます。よって、“大盛”や“セットもの”は、20代のうちに卒業することが懸命です。

また、食事の代わりに甘いもので済ませるなど、食事をしない生活に卒業を。子育てなど生活スタイルに変化が大きくなる30代を前に、食事の質を意識することが大切です。



Check2 朝食を食べない

塩釜保健所でメタボが多い地域の生活習慣を調べたところ「朝食欠食者が多い」ことが分かりました。

同じエネルギー量であっても、1日3食より2食の方が満細胞が活発化し、体に脂肪がどんどん蓄えられていきます。

特に交代勤務の方は、目覚めてから食べる食事を「朝食」と考えて3食摂ることで、体の抵抗力や免疫力の低下を防ぐ効果も期待できます。

体内時計をリセット
することが大切♪



Check3 喫煙習慣がある

がんの要因第1位が「喫煙」であることはご存じですね。さらに、20歳より前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も寿命が短縮するというデータもあります。

一方、たばこを辞めた年齢が早いほど病気のリスクが減少するというデータもあります。

肺がんは、息が吸いづらくなりとても苦しい疾患です。20代のうちに考えてみませんか？



出典：日本医師会HP



Check4 自分の体力に自信がある

自分がやりたい事をするためには、何よりも足腰が重要です。20代のうちは頑張れば体が動くので、足腰の衰えに気づきにくいかもしれません。

そこで最低限の足の機能をチェック！

高さが20/30/40cmの台を用意し、下記図を参考に右左とも成功することが条件です。あなたは何歳の足腰ですか？

	男性	女性
20代	20 cm	30 cm
30代	30 cm	40 cm
40代	40 cm	40 cm
50代	40 cm	40 cm
60代	40 cm	40 cm



ひざは軽く曲げてもOK

出典：ロコモ チャレンジ!推進協議会HP

