

宮城県仙南保健所では、仙南地域で働く皆さんの健康づくりを応援しています。この通信に、皆さんに「より健康に・活き活きと活躍してもらいたい」という思いを込めて、健康づくりに関する情報を中心にお届けします。

皆さんのお役に立てる情報誌を目指しておりますので、皆さんからのご意見・ご感想などをお待ちしております。

参加施設募集中！ せんなん健康チャレンジウィーク 2022

健康チャレンジ参加コース

①健康情報提供コース

- 健康情報ポスター（減塩・歩数アップ・禁煙）1つ以上掲示

②からだチェックコース

- 塩分・歩数・体重チェックシート
- 禁煙チャレンジシート

1つ以上活用

③からだにやさしい環境づくりコース

- 受動喫煙防止対策推進
- 運動・健康機器設置
- ノー残業デー推進
- 歩数アップチャレンジ参加 **NEW!**
- 健康づくりイベント実施

1つ以上実施

せんなん健康チャレンジ



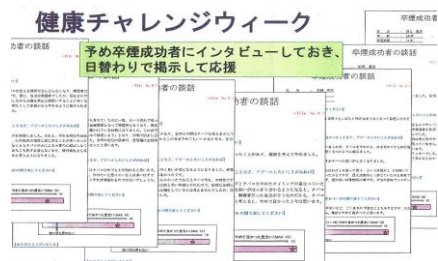
職場ぐるみで健康づくりに取り組もう
「食塩摂取量が多い」「歩数が少ない」「喫煙者が多い」という働き盛り世代の健康課題解決を目指し、今年もせんなん健康チャレンジウィークを実施します。
今年実施期間を9月から11月に延長し、新しい取組項目として「歩数アップチャレンジ」への参加を追加しています。
新作ポスターも準備しておりますので、まずはそれぞれの施設で参加期間と項目を検討いただき、参加申込をお願いします。

ASTEM アステム杯禁煙チャレンジステークス出馬表									
13+	オープン	魔王(芝右)	16th	2020年10月1日 出走時刻 8:15	馬場予想 積雪	本賞金(万円)	7日間:3,000	4日間:500	01
枠	馬	性	齢	馬体重	増減	予想	記者評		
1	●●●●●●	牡	37	650	±0	×	グループ長としての責任感のみで出馬を決めたが、本来、受難所が噂されないように専断して訓練するほどの力に引き、無理なんかできるのか？		
2	●●●●●●	牡	32	640	-5	○	長女誕生時に故障に失敗し、長男の時に再度失敗して地に落ちた奥さんからの信用、3度目の正産で見事汚名を返上するか、でも2度あることは3度ある...		
3	●●●●●●	牡	34	680	+5	...	いつものようににはっけしない態度で参加を添っていたが、周囲に促されて出馬を決めた。はたして身体ぶっただけの結果は出せるか？		
4	●●●●●●	牡	23	700	±0	◎	実業科の部長ながら今回の大本命、仕事より大事なフットボールの試合に向けて盛り込める禁煙チャレンジ、まだ早く、環境が軽いことも好条件。		
5	●●●●●●	牡	37	580	+5	...	ここ一番での確率性に欠けるため難関。後先考えない先行型の逃げ馬タイプだが、誠意に集れば大化けするかも。もろけがするなよ。		
6	●●●●●●	牡	30	640	+5	...	今回一番最初に声を掛けられたのに、一番最後にエントリー、これで一番最初に脱落したら相当かつ悪いが大丈夫か？		
7	●●●●●●	牡	37	720	±0	▲	穴はこの人、アステムの層を厚く、よく見る伊勢谷実介にも似てるぞ、凄くなつたらニコソングム等の実物に頼るの無理いかな？		
8	●●●●●●	牡	39	830	-10	△	悪意を突いた参戦、馬主からのプレッシャーがよほどキツイのか？ 高体も絡めて上々のコンディション、外からの追い込みで百家争流を期待する。		

図1 本物さながらの出馬表。これを見て結果を予想

職場の仲間が応援することで成果をあげた禁煙チャレンジ
蔵王町にある株式会社アステムでは、「禁煙チャレンジ」に挑戦する職員を競走馬に見立てて「禁煙レース」を

図3 卒煙成功者の励ましも日替わりで掲示



忙しい毎日の中で、自分の健康づくりは後回しになりがちですが、こういう機会をうまく使って、健康づくりに取り組んでいくといいですね。

行い、挑戦者以外は結果を予想して楽しむ、というイベントを実施しました。禁煙挑戦者を「出馬表(図1)」で紹介し、完走馬(期間内の禁煙達成者)には賞金を、予想的中者には配当を出し、社員全員が楽しんで参加できる工夫をしました。
この取組により、挑戦者以外にも多くの社員がイベントに参加し(図2)、職場全体で挑戦者を応援した結果、挑戦者全員が期間内の禁煙に成功したそうです。今も禁煙継続中なのは2名ですが、短期間でも禁煙に成功したという自信をつけて、次のチャレンジにつなげてもらえば、と考えているそうです。
忙しい毎日の中で、自分の健康づくりは後回しになりがちですが、こういう機会をうまく使って、健康づくりに取り組んでいくといいですね。



図2 提出された予想表。参加者の多さに驚き！

チームで歩いて **県内トップ** を目指してみませんか？

全県で歩数アップのイベントがはじまります

宮城県民（男性）は、歩数が全国ワースト1位ということをご存知でしたか？県では、県民のみなさんの歩数増加を後押しするため、職場対抗の歩数アップチャレンジを今年の10月から11月までの2ヶ月間実施します。

この事業では、同じ職場内で3人1組のチームを作り、期間内の1日あたりの平均歩数を競います。実施結果は県内全体で集計され上位チームの表彰なども行われる予定です。

まずは男性の目標歩数である1日9,000歩を目標に、チームで励ましあいながら、歩数アップを目指してみませんか？

申込みは事業所単位で受付します。事業所内で参加チームを募集・とりまとめの上、申込みをお願いします。参加申込は9月16日（金）までとなっています。

参加の流れ

- ①事業所内で3人1組のチームを募集
- ②参加申込み（事業所単位で）
- ③受付メール受理、チャレンジツール受取
- ④10～11月の歩数を記録する
（歩数測定機器は何でも可）
- ⑤歩数記録のとりまとめ・報告

歩数アップチャレンジ 2022



健康づくり媒体を活用しませんか？

おすすめ教材～野菜タペストリー～



1日に必要な野菜の量を生・調理済みの写真で紹介したタペストリーです。以前紹介した5皿分の野菜料理のフードモデルなどと一緒に展示するのもオススメです。興味のある方は「仙南保健所健康媒体」でチェック！

野菜食べてる？～8月31日はヤサイの日～

1日の野菜摂取量のめやす **350g**

生の量なら 両手山盛り3杯分



野菜料理なら 5皿分



- ・外食やコンビニを利用する時は野菜の多いメニューを選ぶ
 - ・食事づくりの際には、いつものレシピに野菜を追加する。冷凍野菜や乾燥野菜を常備しておくも便利です。
- できそうなことから、はじめてみてはいかがでしょうか？

「働く人のスマートライフ通信」で取り上げて欲しい話題・ご意見・感想などお待ちしております。

発行：宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話：0224-53-3120 FAX：0224-52-3678

電子メール：snthbsk@pref.miyagi.lg.jp

働き盛り世代の健康づくりHPもご活用ください↓↓～バックナンバーも公開中～

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkoudukuri.html>