

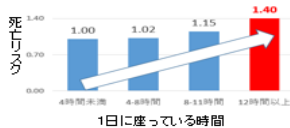
宮城県仙南保健所では、仙南地域で働く皆さんの健康づくりを応援しています。この通信に、皆さんに「より健康に・活き活きと活躍してもらいたい」という思いを込めて、健康づくりに関する情報を中心にお届けします。

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。

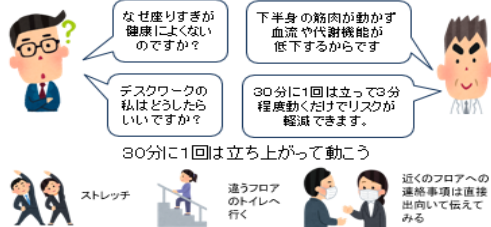
## せんなん健康チャレンジウィーク 2022 に 89 施設が参加

### 座りすぎは寿命を縮める！？

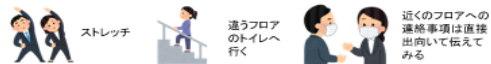
座っている時間が長い人の死亡リスクは短い人の **1.4倍**



出典: Van der Ploeg HP, Chey T, Korda RL, et al. Sitting time and all-cause mortality risk in 222,497 Austrian adults. Arch Intern Med 2012;172:494-500



30分に1回は立ち上がって動こう



近くのフロアへの連絡事項は直接出向いて伝えてみる

健康チャレンジウィーク参加中！！

事業所名:

宮城県仙南保健所

ホームページからダウンロードできる教材(歩数アップポスター)一例

せんなん健康チャレンジウィーク



自分のからだや健康に  
目を向ける機会を作ろう

「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した。

参加施設した施設からは、「ポスターを見て職員同士で話題になった」「歩数アップチャレンジに参加し、歩数の少なさに驚いて歩数増加を意識して生活するようになった」「チェックシートで生活習慣の見直しができた」などの報告が寄せられています。

チャレンジ期間は終了しました

### 仙南保健所ホームページからダウンロードできる教材

#### ①健康ポスター

- 減塩5種 歩数アップ4種 たばこ5種

#### ②からだチェックシート

- 塩分チェック 歩数チェック 体重チェック  
禁煙チャレンジシート

\*各自印刷してお使いください。使用する際の申込は不要です。

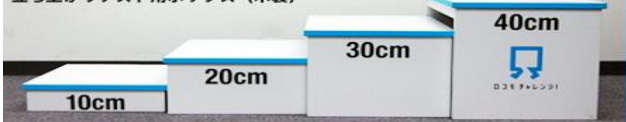
ただ、教材類は引き続きご利用いただけます。まずはポスター掲示から始めてみてはいかがでしょうか？

## 健康づくり媒体を活用しませんか？

### おすすめ教材～立ち上がりテストツール～

今回の教材は、「脚力」をチェックする教材。体の前で腕を組み、片足でどの高さから立ち上げられるかで、足の衰えを確認できます。使った方からは「足の衰えを実感でき、運動しないとマズイと思った」という声が寄せられています。貸出を希望する方は仙南保健所成人高齢班(0224-53-3120)までお問い合わせください。

立ち上がりテスト用ボックス (木製)



## 40歳以上は筋肉の衰えに注意

### フレイル予防啓発動画をリリースしました

フレイルとは加齢により心身機能が低下した状態のこと。ある研究によると40歳以上の約1/4は筋力の衰えが始まっているそう。

今回、仙南地域医療対策委員会では、中高年からのフレイル予防啓発のための動画を作成しました。フレイルチェックや予防のためのポイントを紹介していますのでぜひご覧ください。



動画はこちらから↑

# こころとからだを守りましょう

毎年3月は

「自殺対策強化月間」です

仙南保健所管内では、毎年30名前後の方が自死によって亡くなられています。世代としては働き盛り世代や高齢者の自殺者数が多く、職場での悩みや過労、身体疾患などから自死に至ることが多いとされています。

自死を考えるほど悩んでいる方は、不眠や原因不明の体調不良を訴えるなど何らかのサインを発していることがあります。なかなか体調がすぐれないときには、こころの健康に目を向けてみてはいかがでしょうか？

## 気になる方はこちらもチェック

働く人のメンタルヘルス  
ポータルサイト →→→  
こころの耳（厚生労働省）



自死に関する  
ポータルサイト →→→  
まろうよこころ  
（厚生労働省）



誰かに相談することで  
心が軽くなることもあります

また、家族や友人がいつもと違う様子  
のときには声を掛け、悩みに耳を傾けることが重要です。

第三者に相談することで心が軽くなる  
ことがあります。

左記窓口も気軽に  
ご利用下さい。



宮城県自死対策推進センター （受付：平日9時～16時）	0229-23-0028
夜間こころの相談 （受付：通年17時～翌2時）	0229-23-3707
よりそいホットライン （受付：24時間）	0120-279-226
仙台いのちの電話相談 （受付：24時間）	022-718-4343
仙台市こころの絆センター （受付：平日9時～5時）	022-225-5560 *対象は仙台市民

お住まいの市町村や保健所でも御相談できます。

担当：仙南保健所母子・障害班 0224-53-3132

## 新型コロナ対策にはこまめな換気を

### 新型コロナは「エアロゾル感染」に注意

新型コロナウイルスの感染経路として、空気中を漂うウイルスを含んだ小さな粒子を吸い込み感染する「エアロゾル感染」が注目されています。エアロゾル感染を防ぐには、換気をこまめに行うのが大切。

室温の低下を防ぐよう、1方向の窓を少しだけ開けて常時換気する方法などが厚生労働省のホームページなどでも紹介されています。上手に換気を行って新型コロナを予防しましょう。



## 3/1～8 は女性の健康週間です

### 「婦人科受診のトリセツ」公開中

「女性の健康週間」特設ホームページで公開中の「婦人科受診のトリセツ」では、婦人科の受診の方法や年代別のお悩みと対処法などを紹介中です。婦人科は、月経、妊娠、更年期の不調など幅広い女性特有の悩みに対応してもらえる女性の心強い味方です。上手に婦人科を受診して自分の健康づくりに役立てましょう！



アクセスはこちらから↑

「働く人のスマートライフ通信」で取り上げて欲しい話題・ご意見ご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](mailto:snthbsk@pref.miyagi.lg.jp)

働き盛り世代の健康づくり HP もご利用ください↓↓↓～バックナンバーも公開中～

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