

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・仙南地域の働く方向けお役立ち情報をお待ちしております。

宮城県仙南保健所からのお知らせ

働き盛りの皆さんの健康づくりを応援したい！

(平成 27 年度地域・職域連携推進会議 H28.3.2 (水) 宮城県大河原合同庁舎)

職域と地域において、働き盛り世代の健康づくりを進めるため、労働基準監督署・宮城労働基準協会大河原支部・仙南地域産業保健センター・商工会代表者・管内市町の方にお集まりいただき、会議を開催しました。

会議では、各所属で把握している働き盛り世代の健康課題と、健康づくりに向けた取り組み状況を共有しました。参加者の方からは、次のような意見や現状が出されました。

- ・事業所にとって、一番の資源は“人”。健康と経営は直結している。
- ・宮城県における労働者の健診の有所見者率は5割を超え、年々増加しているが、健診後の保健指導が不十分な点が見受けられるので、健康増進の為に制度を活用してもらいたい。
- ・働き盛りの方へのアプローチが難しいため「こちらから出向く」「健康ポイント制」「親子を対象にする」などの工夫が必要と考えている。



今後は、今回出席いただいた機関・団体と一緒に、この「働く人のスマートライフ通信」を充実させて、事業所で健康管理を担当する方に向けた情報発信をしていくことが決まりました。当所職員が、皆様の元に出向いてお話等を行う、「健康づくり出前講座」とあわせて、従業員の皆さんの健康づくりにご活用ください。



知っとこ☆宮城県民の現状

スマートみやぎ健民会議会員 募集中！

©宮城県・旭プロダクション
(H28.2.9 (火) 宮城県庁)

●宮城県は、メタボリックシンドローム該当者及び予備群を合わせた割合が平成 20 年度から 6 年連続で全国ワースト 2 位、1 日の歩数が男性は全国ワースト 1 位など健康課題が山積みです。

そこで、企業、保険者、医療・保健・産業分野の機関・団体、報道機関、行政等が協力し、県民の健康と幸せを実現するための県民運動を推進することを目的に、「スマートみやぎ健民会議」を設立しました。

●会員になると…会員向け情報紙の発行、講演会の開催、健康づくりに関する表彰などを予定しています。

●現在、健康に関する取り組みを行っているところはもちろん、これから取り組みたいと考えている企業や団体等もご参加ください。

◎登録、詳細は宮城県健康推進課まで>>> <http://www.pref.miyagi.jp/site/sumart01/>

新年度 プチ健康習慣 始めませんか？

美と健康は毎日の積み重ねが大切☆いつまでも若く元気であるために、普段のお食事に必要な栄養を振り返ってみませんか？

美肌には



- たんぱく質：皮膚や髪の毛、爪など、身体を作る材料。
- ビタミンC：肌を滑らかにするコラーゲンの材料。ビタミンEのサポート。
- ビタミンA：皮膚や髪の毛などの細胞作りに関わる。
- ビタミンE：活性酸素を抑えてシミ・シワ防止。

丈夫な骨には



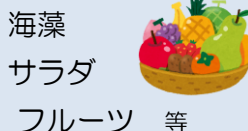
- カルシウム：歯や骨を作る材料。
- ビタミンD：カルシウムの吸収をスムーズにする。
- 運動：骨にかかる力が大きい運動を継続的に行う程骨を強くすると言われています。
- △リンの取りすぎ：リンは、インスタント食品や、清涼飲料水に使われるため、食べ過ぎると身体の中でカルシウムなどのバランスが崩れて骨粗鬆症になることも。

習慣化しよう！フキ工夫

●間食をチェンジ



●食事にプラス



●小さな運動をプラス

移動は大股早歩きで時間も短縮
座ったら足を閉じ引き締まった太ももに
1日30回噛んでお顔もシェイプアップ



- ・間食の中身を見直して、不足しがちな栄養を摂るチャンスに！
- ・生の野菜や果物をプラスして、食物繊維や熱に弱いビタミンCも確実に。
- ・小さな運動を習慣化すれば、毎日の暮らしの中で消費エネルギーアップ！

栄養素は複数の種類が助け合って効率良く働くものや、身体に蓄えておけないものがあります。作り置きや、簡単レシピを活用して、毎回の食事ですんなり食品を食べましょう。

◆当所 HP では、たっぷり野菜レシピを公開中！詳しくは下記 URL をご覧ください◆

女性の
あなたへ♪



検診は、あなたの健康スタイリスト☆

- 40歳未満のがん罹患率をみると、男性と比較して女性の罹患率が高くなっており、「女性特有のがん」については、特に20歳代後半における子宮頸がんの罹患率が近年急増しています。
- 宮城県の子宮頸がん検診の受診率は、20代で約17%、30代で約42%となっており、若年者での検診受診率がとても低い状況です。
- 子宮頸がんは、発症しても痛みが少なく、自分で気づくことができない病気です。早期に発見できないと、子宮を全部摘出しなければなくなったり、死に至る可能性もありますが、検診で早期に発見すればほぼ完治する病気です。自分のため、家族のために、がん検診をうけませんか？

(出典：平成27年度保健福祉部業務研究報告会抄録集 女性向けがん検診啓発事業の実施)

◎平成28年度のがん検診については疾病・感染症対策室まで>>>

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/situkan/kenshintop.html>

「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.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>