

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。

『白石商工会議所』からお知らせ

おいしくヘルシーな減塩乳和食で白石を活性化！

白石商工会議所では、平成27年度より「減塩乳和食」を白石市内に広める活動をしています。減塩乳和食は、料理家・管理栄養士・フードビジネスコーディネーターの小山浩子氏が提唱する調理方法で、減塩をした分を乳牛のココで代用すると共にカルシウムが増えることで栄養バランスが良くなる方法。今年度は市内飲食店「彩食処えびす」の協力を得て1食あたりの食塩相当量2g（日本高血圧学会減塩委員会では1日6g未満の塩分摂取を推奨）の「減塩乳和食弁当」を開発。商工会議所で昼食を伴う会議の際には減塩乳和食弁当の提供をするようになったほか、彩食処えびすでも予約をすれば誰でも減塩乳和食弁当を食べられるようになりました。



お問い合わせ先：白石商工会議所 0224-26-2191
彩食処えびす 0224-25-3393

市町村から事業所の皆様へ～『大河原町』から～

健康に向かってLet's Walk! 「歩いて健幸システム」

大河原町では、平成29年3月から「歩いて健幸システム」を導入しました。このシステムは、運動不足による生活習慣病等の疾病により、健康寿命が延伸するように全町民で健康増進に向けた意識を高めることを目的としています。

「歩いて健幸システム」は、40歳以上の町民を対象としています。申込むと、参加者に専用の歩数計が送付されます（参加負担金1,000円）。町内公共施設6か所のアクセスポイントに歩数計をタッチすることで、歩数を1日、1か月、1年で何歩歩いたかが分かり、日々の歩数の状況や自分の目標が達成されたが確認できます。ニックネームを使った月間歩数ランキングも人気です。また、ウォーキング情報や健康情報の収集もできます。歩数にはポイントがつき、年間の合計ポイントにより抽選で地場産品等が当たるお楽しみもあります。町の史跡や観光スポット、自然の風景を楽しみながらできるウォーキングマップもあります。

みなさんも参加して健康寿命を延伸しましょう。



お問い合わせ先：大河原町健康福祉課保健予防係
電話：0224-53-2115

11月はみやぎ食育月間です！
身近な「食育」に取り組みませんか？

スマートみやぎ健民会議 会員募集中！！

食育基本法では、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」としています。

宮城県では、この食育を県民1人1人が主体的に実践する県民運動として重点的に推進するため、毎年11月を「みやぎ食育推進月間」と定めています。

日頃の食生活を振り返り、**野菜を積極的に食べる、地域の食材を食事に取り入れる**など、身近な食育に取り組みましょう。

仙南地区の食育推進テーマは、
「野菜を食べよう」
「地場産品を食べよう」です！



©宮城県・旭プロダクション

一緒に健康づくりに取り組みませんか？

宮城県は、肥満者が多い、一日の歩数が少ないなど、健康課題が山積みです。さらに、メタボリックシンドロームの該当者と予備軍を合わせた割合が、7年連続で全国ワースト3位以内となっています。

そこで、産学官が力を合わせ、県民の健康と幸せを実現するための県民運動を展開しています！

皆様のご所属でも、会員登録をして、健康づくりに取り組みませんか？是非、一緒に健康づくりの機運を盛り上げましょう！！



詳しくは、[こちらから](#) ↓↓↓
スマートみやぎ健民会議のページ

<http://www.pref.miyagi.jp/site/sumart01/>

—自分らしい“生き方”“暮らし方”を考えるシンポジウム— 参加者募集！

少子高齢化が進展する中、団塊の世代が75歳以上となる2025年を見据え、高齢や障害になっても安心して住みなれた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう、「地域包括ケアシステム」の構築が進められています。

その実現に向けて、まずは住民ひとりひとりが元気なうちから「自分らしい生き方、暮らし方」を考えること、そして大切な人に伝え、実践していくことが重要です。

宮城県仙南保健福祉事務所では、管内市町と共催で、地域包括ケアが必要となる社会的動向と目指す姿、地域活動を含む多様な資源を活用して自分らしく生活している方等の活動を紹介し、仙南管内の住民の方々が我が事として「自分らしい生き方、暮らし方」を考えるためのシンポジウムを開催することとしました。

働き盛りの皆さんにも、是非ご参加いただきたい内容です。

詳細は、[こちらから](http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/chiikireha.html)→<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/chiikireha.html>

第一部 基調講演

「自分らしい“生き方”“暮らし方”
を実現するために」

医療法人社団東北福祉会
介護老人保健施設
せんだんの丘
施設長 土井 勝幸 氏



第2部には、
各地域の実
践者から、
実践報告が
あります。

・・・11月の開催予定・・・

11月11日（土） 13：30～16：00
蔵王町ふるさと文化会館

11月22日（水） 13：30～16：15
丸森町まちづくりセンター

お問い合わせ先：宮城県仙南保健福祉事務所 成人・高齢班
電話：0224-53-3120

「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>